

Académie des retraités de l'Outaouais

Un monde à découvrir... pour les 50 ans et plus

Un mode de vie pour les jeunes retraités

Édition
30^e anniversaire

PROGRAMME HIVER – PRINTEMPS 2010

Hiver-Printemps 2010



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	3
CARTE DE MEMBRE & INSCRIPTION	4

Nouveau fonctionnement: les conférences sont maintenant intégrées aux différents volets

CONFÉRENCES-NOUVEAU FONCTIONNEMENT

Les conférences sont maintenant intégrées aux différents volets

ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

Cabane à sucre au Palais Gommé	26
Dîners mensuels	26
Méchoui à la ferme du terroir	28
Souper à la table des Trois Vallées	29
Souper de doré	27
Tournoi de golf annuel 2010	29
Souper de homard	28
Whist militaire	26

Théâtre Arobas

Voyages

BÉNÉVOLAT À L'ACADÉMIE

ÉDUCATION ET CULTURE

Art et artisanat

Dessin - encre et pastel	5
Dessin - débutant	5
Ikebana (art floral japonais) – déb. 1 et 2	7
Ikebana (art floral japonais) – déb. 7	5
Ikebana (art floral japonais) – déb. 8	5
Introduction à l'improvisation	6
Mosaïque débutant – 2	7
Pastel - avancé	6
Pastel - intermédiaire	6
Peinture débutant et intermédiaire	7
Photographie - avancé	5
Photographie - Principes de base	7
Peinture à la spatule - pour tous	6
Sculpture sur bois	6

Bridge

Bridge série carreau - intermédiaire	8
Bridge série coeur - avancé	8
Club de bridge	8

Croissance et santé

Apprendre à vivre avec ses acouphènes - (conférence)	12
Cardiosanté intensité moyenne	9 et 11
Cardiosanté Plus	9,11 et 13
Club de marche (Les Cabanairs)	10
La grande réflexion : atteindre l'équilibre - (conférence)	9
Mécanique vélo 101	15
Mise en forme et autodéfense	12
Qi Gong et Qi Gong - personnalisé	14
RCR, familles et amis	15
La résilience : pour rebondir au-delà des épreuves	15
Santé par le Tai Chi (La) - (conférence)	10
Tai Chi Chuan - débutant	10
Tai Chi Chuan - intermédiaire	11
Tonusanté	14
Toucher, c'est vital! - 2 (Le)	13
Utiliser votre intelligence émotionnelle dans vos interactions - 2	14

Croissance et santé (suite)

Vaincre sa peur des vols en avion - (conférence)	15
Voir le changement sous un autre œil	13
Viactive Plus groupe A, B et C	10 et 12
Vivre après la mort clinique - (conférence)	12
Yoga Hatha - débutant groupe A et B	11 et 13
Yoga Hatha - intermédiaire et intermédiaire 2	11 et 13
Yoga, les Cinq Tibétains	12

Culture générale

À la découverte de notre univers - (conférence)	17
À la découverte du système solaire - (conférence)	16
Les chemins de Compostelle: comment s'y préparer? (conférence)	18
Le choc identitaire et le deuil lié à l'immigration (conférence)	18
Le cimetière Notre-Dame d'Ottawa – Histoire (conférence)	16
Le développement international tel qu'il devrait l'être	19
D'une pandémie à l'autre : la grippe de 1918-19 (conférence)	17
L'évolution - (conférence)	19
Georges Brassens ou quand la chanson épouse la poésie	18
Histoire comparée de la Grèce et la Chine	19
Histoire de l'Église - les temps modernes	18
Histoire de l'espace israélo-palestinien	17
L'influence du judaïsme et de la chrétienté sur l'islam (conférence)	19
Jos Montferrand : roi des forêts ou pilier des tavernes ? (conférence)	18
Mieux comprendre le transport aérien - (conférence)	16
Le papillon monarque : un phénomène de la nature - (conférence)	17
Le recul du français au Canada et au Québec - (conférence)	17
Rêves : origine et répercussion des rêves - (conférence)	16
Le sens de l'engagement politique au XX ^{ème} siècle - (conférence)	19
La spiritualité chrétienne	16

Informatique

Achat d'un ordinateur - (conférence)	20
Google, plus qu'un simple engin de recherche	20
Initiation Excel 2007	20
Initiation Word 2007	20

Langues et lettres

Allemand intermédiaire 4	21
Arabe - Écriture et lecture de base	22
Café espagnol	24
Club de lecture	23
Espagnol - débutant 1	22
Espagnol - débutant 2 A, B, C	21 et 22
Espagnol - intermédiaire 1	23
Espagnol - intermédiaire 2	23
Espagnol - intermédiaire 3	24
Espagnol conversation intermédiaire	21 et 22
Espagnol conversation avancée	23
Historia de la region Andina: de la cultura pre-incas hasta la conquista	24
Italien – premier niveau	23
Italien – 2	22
Histoire de la poésie québécoise - (conférence)	24
Turismo y gastronomia en el Peru	22

Conférences (autres)

20 leçons tirées des récentes politiques publiques canadiennes	25
Atelier de prévention contre le vol d'identité	25
L'émission de billets de banque et de pièces de monnaie	25
Emprunter pour investir : Pourquoi emprunter est-il payant?	25
Programme d'aide à l'apprentissage au transport en commun	25

Mot de la présidente

L'ARO a 30 ans ... un lieu d'échanges, de rencontres, d'apprentissages et de croissance pour les 50 ans et plus! Profitez pleinement de ce programme, car autant à l'automne, à l'hiver qu'au printemps c'est à l'ARO que ça se passe!

L'hiver est à nos portes... La neige viendra bientôt nous envelopper de son manteau blanc. L'équipe de l'Académie des retraités nous prépare une programmation tout en couleur afin de vous réchauffer le cœur. Je veux profiter de l'occasion pour souhaiter à tous nos membres, une belle année enrichissante et que vous puissiez continuer à vous sentir chez-vous dans cet organisme qui ne cesse de grandir.

GISÈLE BISSON, présidente

L'Académie en bref

L'Académie des retraités de l'Outaouais est un organisme sans but lucratif, créé en 1979 par l'Université du Québec à Hull, sous le nom de l'Académie de gérontologie de l'Outaouais.

Après 30 ans d'existence, l'Académie compte plus de 1300 membres; elle a comme mission d'encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative et le réinvestissement social des acquis et des expériences; d'offrir un vaste programme : cours, conférences, activités sociales et culturelles; de collaborer à des projets communautaires qui permettent aux retraités de partager leurs expériences et leurs connaissances en apportant leur soutien et leur participation à la vie collective.

L'Académie des retraités a pu se développer au cours des ans grâce au travail de nombreux bénévoles qui en ont assuré, de façon très dynamique, la gestion générale des opérations, en collaboration avec le personnel.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2009-2010

Présidence	Gisèle Bisson
Vice-présidence	Janine Godin
Secrétariat	Louise Blanchet
Trésorerie	Bernard Roy
Administration	Mireille Boudreault
Conseillers (ères)	Serge Bernier Micheline Lalonde Lynne Lapointe Henriette Provost
Représentante CÉGEP	Louise Blanchet
Représentant UQO	Pierre Roberge
Directrice administrative	France Caouette
Agent à la programmation	Martin Picard
Commis de bureau	Joanne Théodoris
Conseiller Viactive	Benoit Cournoyer
Conception graphique et mise en page du programme	Martin Picard
Gestion du site Internet	Clément Lavoie
Correction du programme	Françoise Houle et Gilles Tourangeau

Renseignements généraux

Nouvelles procédures à partir de l'automne 2010.

À partir de l'automne 2010, le programme, en version papier, **ne sera disponible qu'au bureau de l'Académie**. Le programme ne sera donc plus envoyé par la poste. Vous pourrez consulter notre programme, en tout temps, sur notre site web où vous trouverez une foule de renseignements ainsi que toutes les mises à jour.

Programmation de l'Académie

L'Académie souscrit aux principes de respect de l'environnement et encourage ses membres à consulter la programmation complète au www.academiedesretraites.ca. L'Académie publie deux programmes par année : Automne et Hiver-Printemps.

Heures d'ouverture de l'Académie

Les bureaux de l'Académie sont ouverts du lundi au vendredi, de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.

Congés : les bureaux seront fermés, pour le congé estival, du 1er juillet au 2 août 2010.

Congés fériés : les 2, 5 avril, 24 mai et le 24 juin 2010, toutes les activités sont suspendues et le bureau est fermé.

Suggestions et commentaires

Nous vous invitons à nous faire part de tout commentaire ou suggestion de cours, conférences ou activités afin de vous offrir une programmation à votre goût. Vous avez une plainte à formuler? La direction de l'Académie recevra vos plaintes, de préférence par écrit, et les transmettra au comité d'éthique et des plaintes qui l'étudiera en toute confidentialité, selon les procédures convenues.

Évaluation des cours et activités

L'évaluation nous permet de connaître votre appréciation et de cibler davantage vos besoins en matière de formation et d'activités. Le sommaire des résultats est transmis aux responsables pour qu'ils en prennent connaissance et puissent apporter les changements souhaités, s'il y a lieu.

Message aux membres

Près de 900 personnes reçoivent régulièrement par courriel de l'information d'intérêt général. Ce service nous permet de rappeler régulièrement nos activités, événements spéciaux et programmes. Faites-nous part de votre adresse électronique, lors de l'inscription ou en cours d'année. Soyez assurés que ces adresses seront réservées exclusivement aux messages de l'Académie et ne seront pas communiquées à d'autres organismes ou particuliers. L'Académie ne communiquera pas avec les membres pour confirmer la tenue d'une activité annoncée, sauf si elle est annulée ou s'il y a des modifications. **Le message du mardi se retrouve également sur notre site web.**

Carte de membre

Pour être membre en règle de l'Académie, vous devez :

- ☒ Être âgé de 50 ans et plus
- ☒ Acquérir une carte de membre annuelle au montant de 25 \$

Cette carte doit être renouvelée annuellement. La cotisation n'est pas remboursable.

Voici les avantages d'être membre de l'Académie

- ☒ Participer **gratuitement** au club de marche, au programme Viactive Plus, au club de lecture, au club de bridge et à certaines conférences de l'Académie
- ☒ Participer aux **activités** communautaires et aux **événements** spéciaux de l'Académie
- ☒ Participer aux différents **cours** de l'Académie en profitant d'un coût très avantageux
- ☒ Bénéficier de **rabais** allant de 5 \$ à 10 \$ pour les différentes sorties, activités et conférences de l'Académie
- ☒ Bénéficier de **rabais**, sur présentation de votre carte de l'Académie, à la Librairie du Soleil, à la Sporthèque, chez Sports Experts et à la Boutique Atmosphère des Promenades de l'Outaouais

Inscription Automne 2010 – Nouveau fonctionnement

Le programme, format papier, sera disponible à partir du **24 août** lors de notre journée Porte Ouverte. La période d'inscription pour nos cours, conférences et activités sera du **24 août au 7 septembre**. Veuillez noter qu'à partir de l'automne 2010, la Porte Ouverte ne sera que d'une seule journée. Les formateurs et responsables seront présents pour vous rencontrer et répondre à vos questions. Au menu : démonstrations et présentations spéciales de cours et activités; salon permanent; kiosque d'information et d'inscription; service de cantine. [Vous pourrez consulter la programmation, sur notre site web, à partir du 16 août.](#) **Aucune inscription avant le 24 août.**

Programmation Été 2010:

Veuillez noter qu'il n'y aura pas de programme d'été en 2010

Politique d'inscription :

- Inscription par téléphone acceptée pour paiement fait par Visa et Mastercard. « **NOUVEAUTÉ** »
- Inscription par la poste acceptée (formulaire disponible à www.academiedesretraites.ca)
- Paiement accepté : chèque, argent, visa, mastercard, Interac. « **NOUVEAUTÉ** »

Politique de remboursement :

- La totalité des frais sera remboursée s'il y a annulation par l'Académie; nous vous appellerons.
- Aucun remboursement, ni crédit ne sera autorisé après le début du 2^e cours
- Aucun remboursement, ni crédit ne sera autorisé après la date limite d'inscription d'une activité.
- Aucun remboursement n'est fait pour les conférences ou les activités de 25 \$ ou moins.
- Un montant de 15 \$ sera retenu pour toute demande de remboursement, exception faite des activités dont le coût d'inscription est de 100 \$(inclusivement) ou plus, dont la retenue sera de 25 \$.

LA PROMOTION « AMÈNE UN AMI » CONTINUE

Amenez **un ami** à s'inscrire comme **NOUVEAU** membre à l'Académie des retraités et obtenez **50% de réduction** sur le coût de votre carte de membre. Amenez **deux nouveaux amis** et recevez votre carte de membre **gratuitement**.

TEMPÊTE DE NEIGE

**LORSQU'ON ANNONCERA À LA RADIO OU À LA TÉLÉVISION QUE TOUTES LES ÉCOLES DE LA COMMISSION SCOLAIRE DES PORTAGES-DE-L'OUTAOUAIS SONT FERMÉES, L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS FERMERA ÉGALEMENT SES PORTES. POUR VÉRIFIER, TÉLÉPHONEZ AU 819 776-5052.
SOYEZ TRÈS ATTENTIF!**

Art et artisanat



Samedi (cours pratiques) et Lundi (cours théoriques)

Photographie-avancé	Samedi (heures à déterminer)	10 avril, 17 avril et 24 avril	(pratique)	
	Lundi 19h00 à 21h00	12 avril, 19 avril et 26 avril	(théorie) /	= 58\$

Ce cours comprendra 3 sorties photos à l'extérieur (nature, urbaine et autre thème), suivie de trois séances en classe le lundi, afin de visualiser et commenter les photos prises lors des sorties. Le cours s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi un atelier de formation en photographie et qui possèdent une très bonne connaissance de leur appareil photo ainsi que des principes techniques reliés à l'ouverture, la vitesse et la profondeur de champ. De plus, il faut être habile à utiliser un ordinateur personnel afin de pouvoir présenter ses photos. Ce cours visera avant tout l'aspect pratique de la photographie. Le formateur est photographe semi professionnel, avec plus de 35 années d'expérience en photographie. **Matériel nécessaire:** appareil photo. **Formateur:** Claude Wauthier. **Lieux:** Cours pratiques, lieux à déterminer- cours théoriques à la Cabane **Durée:** 3 semX4h (2h pratique+2h cours)=12h **Participation min.** (8); **max.** (10)

Mardi

Dessin – encre et pastel (suite de l'automne)	9h00 à 12h00	19 janv. au 9 mars = 108 \$	/	23 mars au 11 mai	= 108
--	--------------	-----------------------------	---	-------------------	-------

Ce cours s'adresse à toute personne ayant une expérience de base en dessin. Ce cours permettra de faire des dessins de personnages et des exercices de perspective avec des crayons, fusains et sanguines. La formatrice a plus de 45 années d'expérience avec différents médiums artistiques. **Matériel nécessaire:** Une liste sera fournie au premier cours, à compléter à partir de votre matériel. **Formatrice:** Lucille B. Allard **Lieu:** Chalet Bisson, entrée rueThérien- secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 3h = 24h **Participation min.** (9); **max.** (12)

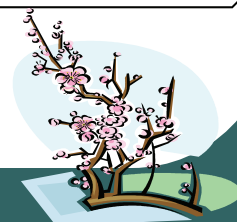
Dessin - débutant (suite de l'automne)	13h00 à 16h00	19 janv. au 9 mars = 108 \$	/	23 mars au 11 mai	= 108 \$
---	---------------	-----------------------------	---	-------------------	----------

Ce cours s'adresse à toute personne qui a une certaine base en dessin et qui a une volonté d'apprendre. L'objectif est de se familiariser avec le matériel pour le dessin: papiers, crayons divers, fusains, sanguines, pastels, etc. Ce cours permettra de faire des dessins de tout genre avec des crayons noirs, en donnant la forme avec les ombres et les lumières. Des leçons de perspective et de composition sont prévues. La formatrice a plus de 45 années d'expérience avec différents médiums artistiques. **Matériel nécessaire:** Prévoir 100 \$ (selon le matériel que vous avez). Une liste sera fournie au premier cours. **Formatrice:** Lucille B. Allard **Lieu:** Chalet Bisson, entrée rue Thérien - Hull **Durée:** 8 sem. x 3h = 24h **Participation min.** (9); **max.** (12)

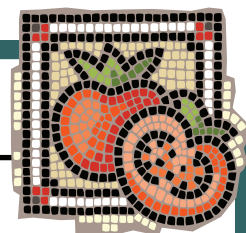
Ikebana - débutant 7	13h30 à 16h00	19 janv. au 9 mars	= 90 \$
-----------------------------	---------------	--------------------	---------

Préalable: Ikebana débutant 6. Ce cours est conçu pour toute personne qui souhaite se perfectionner dans l'art des arrangements floraux. L'objectif est de réaliser des arrangements floraux de type Ikebana de l'école Sogetsu par un enseignement méthodique, progressif et technique avec démonstration par le professeur. Ce dernier compte 20 années de formation en Ikebana de l'École Sogetsu et a participé à plusieurs expositions et ateliers donnés par des professeurs et maîtres de l'étranger. Il possède un diplôme de professeur de 3^e niveau. **Matériel nécessaire:** Prévoir le matériel de base (kenzan, sécateur, contenants) et environ 40 \$ pour les fleurs payables au premier cours auprès du formateur. **Formateur:** Michel Charron **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 2.5h = 20h **Participation min.** (8); **max.** (10)

Ikebana - débutant 8	(Préalable: Ikebana débutant 7)	13h30 à 16h00	30 mars au 18 mai	= 90 \$
-----------------------------	---------------------------------	---------------	-------------------	---------



Art et artisanat



Mercredi

Pastel - avancé (suite de l'automne) 9h00 à 12h00 20 janv. au 10 mars = 108 \$ / 24 mars au 12 mai = 108 \$

Cet atelier dirigé est destiné aux personnes avancées en technique de pastel. Le but est de perfectionner vos techniques et de continuer d'évoluer. Vous pourrez créer de beaux tableaux originaux. La formatrice a plus de 45 années d'expérience avec différents médiums artistiques. **Matériel nécessaire:** Différents supports (papiers divers). **Formatrice:** Lucille B. Allard **Lieu:** Chalet Bisson, entrée rue Thérien - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 3h = 24h **Participation minimum (9); maximum (12)**

Pastel - intermédiaire (suite de l'automne) 13h00 à 16h00 20 janv. au 10 mars = 108 \$ / 24 mars au 12 mai = 108 \$

Cet atelier est destiné aux personnes ayant suivi des cours de dessin et ayant travaillé avec les pastels. Vous pourrez grâce à cet atelier créer de beaux tableaux originaux. La formatrice a plus de 45 années d'expérience dans différents médiums artistiques. **Matériel nécessaire par le participant :** Différents supports (papiers divers). **Formatrice :** Lucille B. Allard **Lieu:** Chalet Bisson, entrée rue Thérien - secteur Hull. **Durée :** 8 sem. x 3h = 24h **Participation minimum (9); maximum (12)**

Peinture à la spatule 9h00 à 11h30 20 janv. au 17 mars = 102 \$ / 31 mars. au 26 mai = 102 \$

Cet atelier est pour tous ceux qui souhaiteraient expérimenter la peinture à la spatule. Vous créerez un tableau en utilisant cette technique rapide, agréable et spectaculaire. Elle permet de gagner du temps, tout en préservant la beauté de vos créations. Découvrez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant l'huile, la gouache ou l'acrylique. Vous créerez des images avec des taches de couleur. C'est l'occasion d'apprendre les bons mélanges de couleurs. Le formateur a étudié à l'Académie des Beaux-Arts de Cracovie en plus d'avoir remporté des prix prestigieux. Il compte des dizaines d'expositions à son actif. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 60 \$ pour l'achat de matériel de base. Le formateur vous conseillera avant le premier cours. **Formateur:** Jan Czuban **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 9 sem. x 2.5h = 22.5h **Participation min (8); max (12)**

Jeudi

Sculpture sur bois 9h30 à 11h30 25 mars au 13 mai = 72 \$

Ce cours s'adresse à toute personne souhaitant apprendre les techniques de base de la sculpture sur bois. Vous pourrez ainsi connaître davantage sur les outils et les matériaux à utiliser, ainsi que les étapes à suivre afin de pouvoir sculpter un bas relief. Le formateur a plusieurs années d'expérience en enseignement de la sculpture sur bois en Outaouais(*L'atelier de sculpture de bois, Ville de Gatineau*). **Matériel nécessaire:** Liste fournie par le professeur au premier cours. Veuillez prévoir un coût initial, pour débutant, d'environ \$150 pour les outils ainsi que le bois. **Formateur:** Roger Potvin **Lieu:** Chalet Bisson, entrée rue Thérien - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 2h = 16h **Participation min (8); max. (12)**

Introduction à l'improvisation 9h30 à 11h00 21 janvier au 11 mars = 54 \$ / 25 mars au 13 mai = 54 \$

Cet atelier est conçu pour ceux et celles qui souhaiteraient améliorer leur créativité. Dans cet atelier vous pourrez développer la confiance en soi, la concentration et la vivacité d'esprit. L'objectif final sera d'atteindre la possibilité d'improviser, en solo, pendant un minimum de 3 minutes. La formatrice est co-fondatrice de la ligue d'improvisation LAMIS. Elle offre des ateliers d'improvisation à des adultes depuis 12 ans. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formatrice:** Francine Forest **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 1.5h = 12h **Participation min (8); max. (15)**

Art et artisanat



Jeudi(suite)

Ikebana - débutant 1 et 2

9h30 à 12h00

1er avril au 20 mai

= 90 \$

Ce cours s'adresse à toute personne qui aime travailler avec des fleurs et qui désire composer des bouquets floraux de style japonais. L'objectif est de réaliser des bouquets japonais d'Ikebana de l'École Sogetsu par un enseignement méthodique, progressif et technique avec démonstration de la part du professeur. Aucune connaissance préalable, sauf l'intérêt de vouloir créer selon des normes prédéterminées d'arrangements floraux de type japonais. Le formateur compte 20 années de formation en Ikebana de l'École Sogetsu et a participé à plusieurs expositions et ateliers donnés par des professeurs et maîtres de l'étranger. Il possède un diplôme de professeur de 3^e niveau. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 40 \$ pour le matériel de base (kenzan, sécateur, contenants), en plus de 40 \$ pour les fleurs, payables au premier cours auprès du formateur. **Formateur:** Michel Charron **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 2.5h = 20h **Participation minimum (8); maximum (10)**

Peinture débutant et intermédiaire

13h00 à 16h00

21 jan. au 11 mars = 108 \$

/ 25 mars au 13 mai = 108 \$

Ce cours remplace Médiuns variés. Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà des notions de peintures ainsi qu'aux artistes en herbe qui aimeraient apprendre la base de la peinture. Vous apprendrez comment; préparer une toile, faire un croquis, la perspective, les mélanges de couleurs primaire et secondaire. La formatrice a plus de 45 années d'expérience avec différents médiums artistiques. **Matériel nécessaire:** Les participants doivent apporter leur matériel de peinture. Une liste sera fournie au premier cours. **Formatrice:** Lucille B. Allard **Lieu:** Chalet Bisson, entrée rue Thérien - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 3h = 24h **Participation min. (9); max. (12)**

Photographie –principes de base

19h00 à 21h00

21 janv. au 25 fév.

= 58 \$

Ce cours s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre les bases de la photographie. Vous apprendrez à connaître et comprendre votre appareil photo afin d'utiliser ses fonctions au maximum. De plus, nous verrons les notions de base rattachées à la vitesse d'ouverture, de profondeur de champ, composition et plusieurs autres fonctions et concepts de base afin de bien réussir vos photos. À l'aide d'ateliers pratiques, de théories, de visionnement de photos, vous comprendrez mieux le fonctionnement de votre appareil et ce qui fait qu'une photo est réussie. De plus, nous explorerons les différents aspects de l'utilisation de l'informatique nécessaire à la prise de photos. Le formateur est photographe semi professionnel, avec plus de 35 années d'expérience en photographie. Il a été président du club de photographie polarisée de l'Outaouais de 2004 à 2008. Ses photographies ont remporté de nombreux prix à divers concours. **Matériel nécessaire:** Votre appareil photo et manuel d'utilisation (si vous en avez un). **Formateur :** Claude Wauthier **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 6 sem. x 2h = 12h **Participation min. (8); max. (12)**

Vendredi

Mosaïque débutant –2

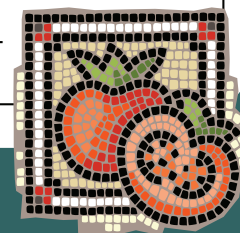
13h30 à 16h00

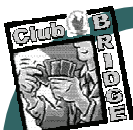
15 janv. au 19 mars = 113 \$

/ 26 mars au 4 juin (congé 2 avril)

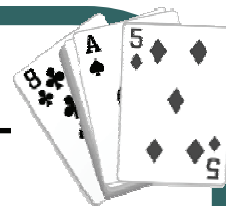
= 113 \$

La mosaïque est un art ancien, mais bien vivant, qui fascine toujours autant. Dans nos cours, nous mettons l'accent sur des compétences nécessaires à une pratique moderne de la mosaïque. Nos étudiants apprennent ainsi des techniques précises qui leur permettent de créer des très belles pièces, qui respectent les règles de l'art, ancien ou moderne, de la mosaïque. Dans ce cours pour débutants et dans un environnement stimulant et relaxant, nous proposons un enseignement personnalisé qui mettra l'accent sur les techniques de base afin produire une magnifique murale d'environ 9"x9" en utilisant de la céramique de qualité supérieure. La formatrice a une formation dans l'art de la mosaïque de l'école Mosaika Art and Design de Montréal et enseigne l'art de la mosaïque depuis 2002. **Matériel nécessaire:** Veuillez prévoir environ \$35 pour les matériaux, payable au professeur au premier cours. Tous les outils seront fournis par le professeur. **Formatrice:** Gabriela Valdivia **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull - secteur Hull **Durée:** 10 sem. x 2.5h = 25h **Participation minimum (8); maximum (10)**





Bridge



Mardi

Bridge série carreau -intermédiaire

9h00 à 11h15

19 janv. au 16 mars

= 90 \$

Préalable: Bridge série trèfle ou équivalence. Ce cours s'adresse à toute personne qui a déjà une certaine connaissance du jeu. Le bridge est un bon exercice pour le développement de la mémoire, de l'observation et du jugement. Il s'agit d'un cours permettant d'apprendre le jeu en perfectionnant sa technique. Les thèmes présentés sont une révision des enchères et des notions de surenchères, en plus de quelques conventions pratiques pour l'établissement d'un plan de jeu afin de réussir son contrat de défense. La formatrice est diplômée de l'école de bridge A.C.B.L. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formatrice :** Laurence Skora **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes- secteur Hull **Durée:** 9 sem. x 2.25h = 20h **Participation min.** (8); **maxi.** (16)

Club de bridge

13h30 à 16h00

19 janv. au 25 mai (inscription obligatoire)

= **GRATUIT**

Cette activité s'adresse à tous les bridgeurs ayant une base du jeu et qui désirent jouer avec d'autres membres de l'Académie. L'inscription est obligatoire pour tous les participants, même si l'activité est gratuite. **Matériel nécessaire:** Aucun **Responsable:** Louise Jacques **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes, secteur Hull **Durée:** 19 sem. x 2.5h = 47.5h **Participation min** (8); **max** (24)

Jeudi

Bridge série coeur - avancé

13h30 à 16h00

21 janv. au 11 mars

= 90 \$

Préalable: Bridge série carreau ou équivalence. Ce cours s'adresse à tout joueur d'expérience qui désire améliorer son jeu et faire l'expérience des signaux. Le bridge est un bon exercice pour le développement de la mémoire, de l'observation et du jugement. Il s'agit d'un cours permettant d'apprendre les techniques de défense par l'utilisation des signaux appropriés entre partenaires de jeux. La formatrice est diplômée de l'école de bridge A.C.B.L. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formatrice:** Laurence Skora **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 2.5h = 20h **Participation min.** (8); **max.** (16)

Inscriptions Automne 2010 – Nouveau fonctionnement

Le programme, format papier, sera disponible à partir du **24 août** lors de notre journée Porte Ouverte. La période d'inscription pour nos cours, conférences et activités sera du **24 août au 7 septembre**. Veuillez noter qu'à partir de l'automne 2010, la journée Porte Ouverte ne sera que d'une seule journée. Les formateurs et responsables seront présents pour vous rencontrer et répondre à vos questions. Au menu : démonstrations et présentations spéciales de cours et activités; salon permanent; kiosque d'information et d'inscription; service de cantine. Vous pourrez consulter la programmation, sur notre site web, à partir du **16 août**. **Aucune inscription avant le 24 août.**



Les nouvelles de l'Académie - Soyez informés! Soyez à l'affût!

Tous les mardis, lisez « Les nouvelles de l'Académie » à partir de votre boîte de messagerie courriel. Vous y trouverez toute l'information pertinente et à jour sur les dates importantes à retenir et les activités et événements à venir. Les rappels et les dates limites d'inscription s'y trouvent... et plus encore. **Si vous ne recevez pas ce message, communiquez avec nous afin de vérifier les informations que nous avons à nos dossiers.**

Croissance et santé



Conférences - nouveau fonctionnement: les conférences sont maintenant intégrées aux différents volets

Politique de libération juridique de l'Académie des retraités

Les membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais reconnaissent que les activités pour lesquelles ils se sont inscrits peuvent comporter l'existence de dangers et de risques de blessures. Ils acceptent librement et volontairement de courir ces risques et dégagent l'Académie des retraités de l'Outaouais, ses directeurs et toute autre personne en charge d'activités, de toute responsabilité quant à tout dommage subi.

Lundi

Cardiosanté - Plus 9h00 à 10h00 11 janv. au 15 mars = 45 \$ / 22 mars au 7 juin (congé 5 avril, 24 mai) = 45 \$

Préalable: Cardiosanté - intensité moyenne. Ce cours s'adresse à toute personne qui est en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif et en groupe. Il est constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la musculation et la flexibilité. Le formateur est kinésologue accrédité RCR et défibrillateur. **Matériel nécessaire:** Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Formateur:** Stéphan Ouimette **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 10 sem. x 1h = 10h **Participation min.** (10); **max.** (35)

Cardiosanté - intensité moyenne 10h15 à 11h15 11 janv. au 15 mars = 45 \$ / 22 mars au 7 juin (congé 5 avril, 24 mai) = 45 \$

Ce cours est idéal pour l'initiation ou le retour à l'activité physique. Il est constitué d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne, d'exercices de renforcement musculaire et de flexibilité. Idéal pour une clientèle atteinte d'hypertension, de diabète, de problème cardiaque, de surplus de poids ou simplement avide d'exercices physiques supervisés et en groupe. Le formateur est kinésologue accrédité RCR et défibrillateur. **Matériel nécessaire:** Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Formateur:** Stéphan Ouimette **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 10 sem. x 1h = 10h **Participation min.** (10); **max.** (35)

Tai Chi Chuan - intermédiaire 13h00 à 15h00 18 janv. au 15 mars = 81 \$ / 22 mars au 31 mai (congé 5 avril, 24 mai) = 81 \$

Ce cours est idéal pour toute personne qui désire faire de l'exercice en douceur tout en améliorant sa mémoire, sa concentration, son équilibre et surtout sa santé. Le style Yang intermédiaire est balancé avec des mouvements lents, souples, ronds et harmonieux d'intensité moyenne. La formatrice pratique le Tai Chi depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 1993. **Matériel nécessaire:** Prévoir 10 \$ (facultatif) pour l'achat d'un DVD des enchaînements. **Formatrice:** Nicole Brunet **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - (secteur Hull). **Durée:** 9 sem. x 2h = 18h **Participation min.** (8); **max.** (12)

La grande réflexion : atteindre l'équilibre (conférence) Lundi 25 janv. à 9h00 = 13 \$ (avant le 18 janv.) / 18 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence s'adresse à toute personne qui se pose des questions sur son rôle de retraité. « Le grand chambardement » qui les fait se remettre en question et chercher le chemin de l'équilibre. La conférencière est une retraitée de l'enseignement qui s'implique, depuis sa retraite, dans les cours de préparation à la retraite de l'ARO comme conférencière en adaptation et gestion du temps. **Conférencière:** Gisèle Bisson **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 3h **Participation min** (8) **max** (35)



TEMPÊTE DE NEIGE



LORSQU'ON ANNONCERA À LA RADIO OU À LA TÉLÉVISION QUE TOUTES LES ÉCOLES DE LA COMMISSION SCOLAIRE DES PORTAGES-DE-L'OUTAOUAIS SONT FERMÉES, L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS FERMERA ÉGALEMENT SES PORTES. POUR VÉRIFIER, TÉLÉPHONEZ AU 819 776-5052. SOYEZ TRÈS ATTENTIF!



Croissance et santé

Lundi (suite)

La santé par le Tai Chi (conférence)

Lundi 1er fév. à 9h30

= 9 \$ (avant le 25 janv.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence s'adresse à tous et à toutes. Elle a pour objectif d'informer les gens sur les bienfaits physiques et sur la gestion du stress par le Tai Chi. Avec cette conférence-atelier, vous aurez la chance de bouger et d'avoir une idée plus précise sur le Tai Chi. Le conférencier est professeur depuis 12 ans (UQO, Kinexsport) **Conférencier** : René Veillette **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée** : 2 heures **Participation min.** (8); **max.** (40)

Mardi

Club de marche (Les Cabanairs)

9h30 à 11h30

TOUTE L'ANNÉE (inscription obligatoire)

= **GRATUIT**

Cette activité s'adresse à toute personne qui apprécie la marche, aime le grand air et veut s'adonner à une activité physique simple dans un cadre social. La marche se déroule au rythme du participant et selon sa capacité. Il n'est pas nécessaire de suivre le groupe. Les parcours ont lieu habituellement dans l'environnement du Parc de la Gatineau, selon la température. Le lieu de rencontre est la Cabane. **Matériel nécessaire**: Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables et un habillement approprié selon la température. **Animatrice**: Micheline Tourangeau. **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull). **Durée** : Toute l'année

Tai Chi Chuan - débutant

9h30 à 11h00

12 janv. au 16 mars (congé 2 mars) = 61 \$ / 23 mars au 25 mai (congé 11 mai) = 61 \$

Ce cours est idéal pour toute personne qui désire faire de l'exercice en douceur tout en améliorant sa mémoire, sa concentration, son équilibre et surtout sa santé. On attribue l'origine du Tai Chi Chuan au sage chinois Chang Sanfeng (1391-1459) qui aurait créé les treize exercices de base. Trois siècles plus tard, Yang Luchan (1799-1872) a fondé le style Yang qui est le plus répandu de nos jours et celui offert à l'ARO. Le style Yang débutant est balancé avec des mouvements lents, souples, ronds et harmonieux de faible intensité. La formatrice pratique le Tai Chi depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 1993. **Matériel nécessaire**: Prévoir 10\$ (facultatif) pour l'achat d'un DVD des enchaînements. **Formatrice**: Nicole Brunet **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée**: 9 sem. x 1.5h = 13.5h **Participation min.**(8); **max.**(12)

Viactive Plus gr.A

9h00 à 10h00

12 janv. au 27 avril (inscription obligatoire)

= **GRATUIT**

Cette activité s'adresse à toute personne qui veut bouger selon ses limites physiques. L'objectif est de vous sensibiliser et de vous donner le goût de pratiquer régulièrement une activité physique. Les exercices sont exécutés au rythme du participant et selon l'intensité qu'il veut y mettre. Chaque rencontre prévoit une période de marche, d'étirement, d'aérobic, de musculation et une initiation à la danse en ligne. Les animatrices sont certifiées par le programme Viactive. **Matériel nécessaire**: Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Animatrices** : Lise Vertefeuille et Monique Cloutier **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes- secteur Hull **Durée**: 16 sem. x 1h = 16h **Participation min** (aucune); **max** (35)



Viactive Plus gr.B

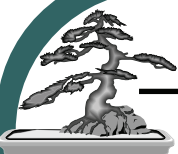
10h30 à 11h30

12 janv. au 27 avril (inscription obligatoire)

= **GRATUIT**

Pour la description, voir ci-dessus: Viactive Plus gr.A





Croissance et santé



Mardi (suite)

Yoga Hatha – débutant gr. A 9h30 à 11h00 12 janv. au 16 mars = 68 \$ / 23 mars au 25 mai = 68 \$

Ce cours s'adresse à toute personne qui désire commencer ou recommencer le yoga. L'objectif du cours est de purifier le corps, lui insuffler de l'énergie et prendre conscience du moment présent. Des exercices guidés doux et relaxants favorisent le calme, la concentration et la sérénité dans l'exécution. Les postures de base et des étirements sont enseignés. La formatrice pratique le yoga depuis plus de 30 ans, et enseigne depuis quelques années à l'ARO. **Matériel nécessaire:** Prévoir un tapis de sol, une couverture et un bloc ou un coussin ferme. **Formatrice:** Joëlle Paquet **Lieu:** Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque - secteur Hull **Durée:** 10 sem. x 1h30 = 15h **Participation minimum (9); maximum (18)**

Yoga Hatha – intermédiaire 13h15 à 14h45 12 janv. au 16 mars = 68 \$ / 23 mars au 25 mai = 68 \$

Préalable : Yoga hatha débutant ou équivalence. Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. L'objectif est de parfaire les postures, tout en améliorant la forme physique et le calme intérieur. Le participant travaille les postures, alignements, respirations et techniques de détente, tout en rehaussant son niveau d'énergie et en prenant conscience des changements bénéfiques déjà présents dans son corps. La formatrice pratique le yoga depuis plus de 30 ans, et enseigne depuis quelques années à l'ARO. **Matériel nécessaire:** Prévoir un tapis de sol, une couverture et un bloc ou un coussin ferme. **Formatrice:** Joëlle Paquet **Lieu:** Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque - secteur Hull **Durée:** 10 sem. x 1h30 = 15h **Participation min. (9); max (18)**

Mercredi

Cardiosanté - Plus 8h00 à 9h00 13 janv. au 17 mars = 45 \$ / 24 mars au 26 mai = 45 \$

Préalable: Cardiosanté - intensité moyenne. Ce cours s'adresse à toute personne qui est en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif et en groupe. Il est constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la musculation et la flexibilité. Le formateur est kinésologue accrédité RCR et défibrillateur. **Matériel nécessaire:** Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Formateur:** Stéphan Ouimette **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 10 sem. x 1h = 10h **Participation min. (10); max. (35)**

Cardiosanté - Plus 9h00 à 10h00 13 janv. au 17 mars = 45 \$ / 24 mars au 26 mai = 45 \$

Pour la description, voir ci-dessus:

Cardiosanté - intensité moyenne 10h15 à 11h15 13 janv. au 17 mars = 45 \$ / 24 mars au 26 mai = 45 \$

Ce cours est idéal pour l'initiation ou le retour à l'activité physique. Il est constitué d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne, d'exercices de renforcement musculaire et de flexibilité. Idéal pour une clientèle atteinte d'hypertension, de diabète, de problème cardiaque, de surplus de poids ou simplement avide d'exercices physiques supervisés et en groupe. Le formateur est kinésologue accrédité RCR et défibrillateur. **Matériel nécessaire:** Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Formateur:** Stéphan Ouimette **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 10sem. x 1h = 10h **Participation min. (10); max. (32)**

Inscriptions Automne 2010 – Nouveau fonctionnement

Le programme, format papier, sera disponible à partir du **24 août** lors de notre journée Porte Ouverte. La période d'inscription pour nos cours, conférences et activités sera du **24 août au 7 septembre**. Veuillez noter qu'à partir de l'automne 2010, la journée Porte Ouverte ne sera que d'une seule journée. Les formateurs et responsables seront présents pour vous rencontrer et répondre à vos questions. Au menu : démonstrations et présentations spéciales de cours et activités; salon permanent; kiosque d'information et d'inscription; service de cantine. Vous pourrez consulter la programmation, sur notre site web, à partir du 16 août. **Aucune inscription avant le 24 août.**

Croissance et santé



Mercredi (suite)

Vivre après la mort clinique (conférence)

Mercredi, 17 fév. à 19h

= 9 \$ (avant le 10 fév.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence s'adresse à tous. Elle porte sur l'expérience, vécue par le conférencier, d'une mort subite survenue en février 2008 suite à un arrêt cardiaque. Les manœuvres de réanimation entreprises par son épouse et les soins des équipes de réanimation et de soins lui ont permis de retrouver une vie normale après 17 jours de coma. Le conférencier partagera son expérience vécue tout en rendant hommage aux équipes de réanimation de Gatineau de Hull et de l'Hôpital Général de Montréal. Il espère pouvoir vous sensibiliser à l'importance des cours de réanimation, tout en partageant son expérience de vie après la mort **Conférencier:** Gilles Gélinas **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 2 heures **Participation min. (8); max. (60)**

Apprendre à vivre avec ses acouphènes (conférence)

Mercredi, 24 mars à 13h30

(inscription obligatoire) = **GRATUIT**

Cette conférence s'adresse à toute personne souffrant d'acouphènes ainsi que leurs proches et a pour but de renseigner et d'apporter un réconfort et un soutien. Vous en apprendrez davantage sur cette maladie et obtiendrez plus d'information et des pistes de solutions. Le formateur vit avec ses acouphènes depuis 6 ans. Il est bénévole, depuis 5 ans, et ancien président pour le regroupement québécois des personnes avec acouphènes (RQPA). Il occupe actuellement le poste de vice-président du RQPA. **Conférencier:** Fernand Dubé **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 2 heures **Participation min. (8); max. (60)**

Yoga, les Cinq Tibétains

10h00 à 11h30

13 janv. au 17 mars

= 68 \$

/ 24 mars au 26 mai

= 68 \$

Ce cours s'adresse à toute personne qui désire un regain d'énergie chaque jour renouvelé. Chaque participant exécute et travaille une série de cinq mouvements de yoga, selon ses limites et ses possibilités. Même ceux qui en sont à leur début pourront bénéficier des effets libérateurs de ces postures qui font bouger tout le corps, permettant de se régénérer et de mieux utiliser son énergie vitale, tout en favorisant un bien-être profond. La formatrice pratique le yoga depuis plus de 30 ans et enseigne depuis quelques années à l'ARO. **Matériel nécessaire:** Prévoir un tapis de sol et un bloc ou un coussin ferme. **Formatrice:** Joëlle Paquet **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 10 sem. x 1.5 = 15h **Participation min. (8); max. (12)**

Jedi

Mise en forme et autodéfense

9h00 à 10h30

14 janv. au 11 mars

= 61 \$

/ 25 mars au 20 mai

= 61 \$

Ce cours s'adresse au public en général qui désire apprendre quelques techniques d'autodéfense et se mettre en forme par les arts martiaux. Chaque participant y va selon sa capacité personnelle et son rythme. Le formateur est de niveau ceinture noire (nidan 2^e degré) en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formateur:** Michel Chartrand **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 9 sem. x 1.5 = 13.5h **Participation min (8); max (15)**



Viactive Plus gr. C

10h45 à 11h45

14 janv. au 29 avril

(inscription obligatoire)

=

GRATUIT

Cette activité s'adresse à toute personne qui veut bouger selon ses limites physiques. L'objectif est de vous sensibiliser et de vous donner le goût de pratiquer régulièrement une activité physique. Les exercices sont exécutés au rythme du participant et selon l'intensité qu'il veut y mettre. Chaque rencontre prévoit une période de marche, d'étirement, d'aérobic, de musculation et une initiation à la danse en ligne. Les animatrices sont certifiées par le programme Viactive. **Matériel nécessaire:** Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Animatrices:** Marie Grenon et Suzanne Scott. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes-secteur Hull. **Durée:** 11sem. X 1h = 11h **Participation min. (aucune); max. (35)**



Croissance et santé



Jeudi (suite)

Yoga Hatha – débutant gr. B 9h30 à 11h00 14 janv. au 18 mars = 68 \$ / 25 mars au 27 mai = 68 \$

Ce cours s'adresse à toute personne qui désire commencer ou recommencer le yoga. L'objectif du cours est de purifier le corps, lui insuffler de l'énergie et prendre conscience du moment présent. Des exercices guidés doux et relaxants favorisent le calme, la concentration et la sérénité dans l'exécution. Les postures de base et des étirements sont enseignés. La formatrice pratique le yoga depuis plus de 30 ans, et enseigne depuis quelques années à l'ARO. **Matériel nécessaire:** Prévoir un tapis de sol, une couverture et un bloc ou un coussin ferme. **Formatrice:** Joëlle Paquet **Lieu:** Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque - secteur Hull **Durée:** 10 sem. x 1.5h = 15h **Participation min.** (9); **max.** (18)

Yoga Hatha – intermédiaire - 2 13h15 à 14h45 14 janv. au 18 mars = 68 \$ / 25 mars au 27 mai = 68 \$

Préalable : Yoga Hatha intermédiaire ou équivalence. Ce cours s'adresse spécialement à toute personne désirant progresser dans sa pratique. L'objectif est de parfaire les postures, tout en améliorant la forme physique et le calme intérieur. Le participant travaille les postures, alignements, respirations et techniques de détente, tout en rehaussant son niveau d'énergie et en prenant conscience des changements bénéfiques déjà présents dans son corps. La formatrice pratique le yoga depuis plus de 30 ans. **Matériel nécessaire:** Prévoir un tapis de sol, une couverture et un bloc ou un coussin ferme. **Formatrice:** Joëlle Paquet **Lieu:** Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque - secteur Hull **Durée:** 10 sem. x 1.5 = 15h **Participation min.** (9); **max.** (18)

Le toucher, c'est vital! (partie 2) 19h00 à 21h00 28 janv. au 4 mars = 68 \$

Préalable : Le toucher, c'est vital donné à l'automne 2009. Cette formation pratique vise à restaurer le toucher bienveillant et nourrissant, ce besoin crucial pour votre santé et votre bien-être. Cette formation vous permettra également d'appliquer différentes stratégies pour combler le besoin essentiel du toucher nourrissant et bienveillant dans vos relations personnelles significatives. Lors de cet atelier, vous serez en mesure de développer le savoir-faire et le savoir être vous permettant de donner un massage de détente complet dans le respect. La formatrice est formée en massage thérapeutique de l'école Kiné-Concept. Elle est conférencière et consultante en résilience et en Toucher vital. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formatrice:** Sandra Girouard **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 5 sem. x 3h = 15h **Participation min.** (8); **max.** (12)

Voir le changement sous un autre oeil 19h00 à 21h00 8, 15 et 22 avril = 45 \$

Cette formation axée sur la connaissance de soi dans les situations de changement, vous permettra de chasser vos peurs, vos inhibitions et vos préjugés en vous incitant à anticiper le changement, à le dédramatiser et même à le souhaiter. Cette formation vous permettra de développer une attitude positive. La formatrice est andragogue, conférencière et consultante en résilience. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 10 \$ pour le cahier des participants. **Formatrice:** Sandra Girouard **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 3 sem. x 3h = 9h **Participation min.** (8); **max.** (14)

Vendredi

Cardiosanté - Plus 9h00 à 10h00 15 janv. au 19 mars = 45 \$ / 26 mars au 4 juin (congé 2 avril) = 45 \$

Préalable: Cardiosanté - intensité moyenne. Ce cours s'adresse à toute personne qui est en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif et en groupe. Il est constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la musculation et la flexibilité. Le formateur est kinésologue accrédité RCR et défibrillateur. **Matériel nécessaire:** Prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Formateur:** Stéphan Ouimette **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 10 sem. x 1h = 10h **Participation min.** (10); **max.** (35)

Croissance et santé



Tonusanté 10h15 à 11h15 15 janv. au 19 mars = 45 \$ / 26 mars au 4 juin (congé 2 avril) = 45 \$

Ce cours s'adresse à toute personne qui désire améliorer force, endurance musculaire et équilibre. Il s'agit d'un cours constitué principalement d'exercices d'étirements et de renforcement musculaire, dont l'objectif est d'améliorer la posture et le tonus musculaire. Idéal pour les maux de dos, les exercices sont accessibles à tous les niveaux de conditionnement physique. Le formateur est kinésiologue. **Matériel nécessaire:** Prévoir de bonnes chaussures souples. **Formateur:** Stéphan Ouimette **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 10 sem. x 1h = 10h **Participation min.** (10); **max.** (40)

Qi Gong 9h30 à 11h30 22 jan. au 19 mars = 81 \$ / 26 mars au 28 mai (congé 2 avril) = 81 \$

Il y a des milliers d'années, les Chinois ont commencé à se soigner grâce au Qi gong. En effet, les paysans chinois qui travaillaient dans les rizières souffraient de multiples maux. Les chamans de l'époque ont réussi à améliorer leur santé en leur enseignant le Qi gong: ainsi ils ont pu continuer à planter leur riz jusqu'à maintenant. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire améliorer sa santé. Venez réapprendre la respiration abdominale, à faire des exercices doux et visualiser vos organes vibrant de santé. Cette année, un Qi gong très ancien sera ajouté au cours: le « Qi gong des 8 pièces de Soie ». Le formateur enseigne le Qi Gong depuis plus de 10 ans, en plus d'avoir suivi plusieurs formations de perfectionnement à Toronto, aux États-Unis et en France. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formateur:** Mario Malara **Lieu:** Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque - secteur Hull **Durée:** 9 sem. x 2h = 18h **Participation min.** (10); **max.** (15)

Qi Gong - personnalisé 13h00 à 15h00 22 jan. au 19 mars = 81 \$ / 26 mars au 28 mai (congé 2 avril) = 81 \$

Ce cours s'adresse à toute personne à mobilité réduite qui souhaite améliorer sa condition physique par une approche souple et personnalisée. L'intensité est adaptée à la mobilité du participant. L'objectif du cours est de faciliter la participation des personnes qui ont de la difficulté à se mouvoir, à rester debout ou à utiliser certaines parties de leur corps. La session alterne le mouvement et la méditation. L'approche est plus souple que le Qi Gong régulier et permet de dépasser certaines limites physiques. Le formateur enseigne le Qi Gong depuis plus de 10 ans et a suivi plusieurs formations de perfectionnement à Toronto, aux États-Unis et en France. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formateur:** Mario Malara **Lieu:** Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque - secteur Hull **Durée:** 9 sem. x 2h = 18h **Participation min.** (8); **max.** (15)

Utiliser votre intelligence émotionnelle dans vos interactions (suite) 13h00 à 16h00 29 janv. au 5 mars = 85 \$

Préalable: Développer votre intelligence émotionnelle. Cette formation alliant exposés théoriques, réflexions, échanges et exercices vous propose de développer l'art d'adresser les émotions avec tact dans vos interactions avec les autres. Ce cours vous permettra d'intégrer et mieux maîtriser les techniques apprises dans le cours précédent. Vous aurez ainsi des outils pour améliorer vos relations interpersonnelles et développer des relations positives avec les autres. La formatrice est andragogue, conférencière et consultante en résilience. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 10 \$ pour le cahier des participants. **Formatrice:** Sandra Girouard **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 6 sem. x 3h = 18h **Participation min.** (8); **max.** (14)

Inscriptions Automne 2010 – Nouveau fonctionnement

Le programme, format papier, sera disponible à partir du **24 août** lors de notre journée Porte Ouverte. La période d'inscription pour nos cours, conférences et activités sera du **24 août au 7 septembre**. Veuillez noter qu'à partir de l'automne 2010, la journée Porte Ouverte ne sera que d'une seule journée. Les formateurs et responsables seront présents pour vous rencontrer et répondre à vos questions. Au menu : démonstrations et présentations spéciales de cours et activités; salon permanent; kiosque d'information et d'inscription; service de cantine. Vous pourrez consulter la programmation, sur notre site web, à partir du **16 août**. **Aucune inscription avant le 24 août.**

Croissance et santé



Vendredi (suite)

La résilience : pour rebondir au-delà des épreuves 13h00 à 16h00 9 avril au 14 mai = 81 \$

Dans ce cours et à travers ce ateliers interactifs, vous découvrirez les ingrédients et les conditions essentielles au développement et au maintien de la résilience. La résilience, ce potentiel présent en chacun de nous qui nous permet de traverser les épreuves et intempéries de la vie afin d'en ressortir grandis. Faits de ces tempêtes, les ressorts de votre vie vous permettront de pouvoir rebondir au-delà des épreuves! La formatrice est andragogue, conférencière et consultante en résilience **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 10 \$ pour le cahier des participants. **Formatrice:** Sandra Girouard **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 6 sem. x 3h = 18h **Participation min.** (8); **max.** (14)

RCR, familles et amis 9h00 à 12h00 23 avril = 12 \$

Ce cours abrégé s'adresse à toute personne désirant apprendre les techniques de base pour les situations principales d'arrêt cardiaque chez l'adulte et l'enfant. Vous apprendrez les techniques de RCR et de dégagement des voies respiratoires. Le formateur est instructeur depuis 1999 et paramédic depuis 1983. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 10 \$ pour le matériel du cours payable au début du cours au formateur. **Formateur:** Denis Durand **Lieu:** Domaine des Trembles, 250 boul. St-Raymond - secteur Hull **Durée:** 2h30 **Participation minimum** (8); **maximum** (12)

Vaincre sa peur des vols en avion (conférence) Vend. 30 avril à 9H30 (inscription obligatoire) = **GRATUIT** / 7 \$ (non-membre)

Cette conférence s'adresse aux personnes vivant avec une peur de voyager en avion et désireuses d'apprendre à apprivoiser cette peur pour enfin voyager en toute tranquillité. Les mécanismes psychologiques et comportementaux reliés à la peur et à son maintien seront expliqués. Des outils pour mieux contrôler l'anxiété, incluant les nouvelles technologies disponibles, dont le simulateur aérien, seront aussi présentés. Le formateur est psychologue, enseigne à l'UQO et co-dirige le laboratoire de Cyberpsychologie. **Conférencier:** Stéphane Bouchard **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 1.5 heures **Participation min.** (8); **max.** (40)

Mécanique vélo 101 (atelier-conférence) Vendredi 14 mai à 9h = 13 \$ (avant le 7 mai.) / 18 \$ (après date et non-membre)

Ce cours s'adresse à toute personne aimant faire du vélo. L'objectif de ce cours est de vous rendre autonome dans le dépannage de votre vélo lors de randonnée. Vous apprendrez à réparer une crevaison, ajuster les vitesses et les freins de votre vélo etc. Le formateur, Bernard Roy a reçu une formation de mécanique et une certification d'encadreur de Vélo Québec. **Conférencier:** Bernard Roy. **Matériel nécessaire:** Votre vélo, 1 jeu de clés Allen, 3 clés à pneu en plastique, 1 petit tournevis Phillips. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 3 heures **Participation min.** (8); **max.** (12)

Politique de libération juridique de l'Académie des retraités

Les membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais reconnaissent que les activités pour lesquelles ils se sont inscrits peuvent comporter l'existence de dangers et de risques de blessures. Ils acceptent librement et volontairement de courir ces risques et dégagent l'Académie des retraités de l'Outaouais, ses directeurs et toute autre personne en charge d'activités, de toute responsabilité quant à tout dommage subi.

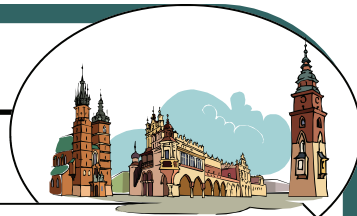


Nouvelles procédures à partir de l'automne 2010.

À partir de l'automne 2010, le programme, en version papier, ne sera disponible qu'au bureau de l'Académie. Le programme ne sera donc plus envoyé par la poste. Vous pourrez consulter notre programme, en tout temps, sur notre site web où vous trouverez une foule de renseignements ainsi que toutes les mises à jour.

Culture générale

Conférence - nouveau fonctionnement: les conférences sont maintenant intégrées aux différents volets



Lundi

Mieux comprendre le transport aérien (conférence) Lundi 25 janv. à 9h30 = 9 \$ (avant le 18 janv.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence s'adresse à toute personne désireuse de comprendre les divers éléments du transport aérien national et international. La formatrice vous fournira des informations afin de pouvoir vous permettre d'être mieux informés sur le cadre économique et technique ainsi que les facteurs affectant l'offre de transport aérien. La conférencière a travaillé pendant vingt ans à Transports Canada comme directrice des politiques aériennes nationales et ensuite directrice générale des politiques aériennes nationales et internationales. **Conférencière:** Valérie Dufour. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (40)

La spiritualité chrétienne 9h30 à 11h30 1er fév. au 8 mars = 58 \$

Ce cours s'adresse à toute personne qui se questionne ou s'intéresse à la question, que ce soit pour des raisons intellectuelles ou pour son cheminement spirituel. Le formateur proposera une vision juste et actuelle de ce qu'est la spiritualité dans la tradition chrétienne. Vous pourrez certainement rafraîchir vos notions sur la spiritualité, les mettre au diapason de ce qui se passe dans l'Église aujourd'hui, tout en vous donnant des moyens pour progresser avec assurance par vous-même. Le formateur est théologien et médiéviste. Il a été aumônier de l'établissement de détention de Hull de 1998 à 2008 et est actuellement aumônier chez les Servantes de Jésus-Marie de Gatineau. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formatrice:** André Picard **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 6 sem. x 2h = 12h **Participation min.** (8); **max.** (20)

Le cimetière Notre-Dame d'Ottawa - histoire (conférence) Lundi 8 fév. à 9h30 = 9 \$ (avant le 1er fév.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence s'adresse à toute personne qui s'intéresse à l'histoire et au patrimoine de l'Ontario québécois et ontarien. L'objectif de cette conférence est de sensibiliser la population à la richesse de l'histoire de la région et à l'importance de préserver le patrimoine des deux rives de l'Ontario. Vous pourrez en apprendre davantage sur l'histoire et l'iconographie du plus grand cimetière d'Ottawa-Gatineau. Le formateur donne des visites guidées du cimetière depuis 2003. Il a rédigé un historique du cimetière et sur les illustres personnalités qui y sont inhumées. **Formateur:** Jean Yves Pelletier **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 2 heures **Participation min.** (8); **max.** (40)

Rêves : Origine et répercussion des rêves (conférence) Lundi 26 avril à 9h30 = 9 \$ (avant le 19 avril) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence est la même que celle donnée à l'automne 2009. Elle s'adresse aux personnes intéressées à connaître quelles sont nos connaissances scientifiques sur les rêves. À quoi et quand rêvons-nous? Comment se souvenir de ses rêves? D'où viennent les rêves? Quelle influence ont nos rêves? Voici quelques questions qui seront abordées lors de cette conférence. Le formateur est professeur titulaire de psychologie à l'Université d'Ottawa. Il cumule 3 années de recherche sur le sommeil et les rêves et est Directeur du laboratoire du sommeil de l'École de psychologie de l'Université d'Ottawa. **Conférencier:** Joseph De Koninck. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 2 h **Participation min.** (8); **max.** (40)

Mardi

À la découverte du système solaire (conférence) Mardi 2 fév. à 19h = 9 \$ (avant le 26 janv.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Ces dernières années les scientifiques ont fait des découvertes étonnantes sur certaines composantes de notre système solaire grâce aux différentes sondes. On a réussi à scruter la surface de la planète Vénus à travers ses nuages, on a détecté de la glace d'eau sur Mars et des traces d'anciennes rivières, on a envoyé des sondes sur une comète, sur Titan, le satellite de Saturne. On a également détecté de l'eau sur des satellites de Jupiter et Saturne. Venez découvrir quelques-unes des découvertes les plus importantes qui ont bouleversé notre conception de notre système solaire. Le conférencier pratique l'astronomie depuis 45 ans et a touché à plusieurs domaines de l'astronomie amateur au Québec et à l'étranger. **Conférencier:** Denis Bergeron. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 2 heures **Participation min.** (8); **max.** (40)



Culture générale



Mardi (suite)

À la découverte de notre univers (conférence) Mardi 23 fév. à 19h = 9 \$ (avant le 16 fév.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Qui n'a pas été fasciné par une belle nuit claire, sans lune, où on y distingue des millions d'étoiles de toutes couleurs et luminosités ainsi que la voie lactée? Qu'y a-t-il là-haut dans le ciel? Sommes-nous seuls dans l'univers? Comment naissent les étoiles? Ya-t-il d'autres planètes en dehors de notre système solaire? Voilà quelques questions existentielles dont plusieurs cherchent des réponses depuis l'aube des temps. Les découvertes récentes faites par les sondes spatiales et les plus puissants télescopes du monde nous révèlent que nous ne sommes qu'une poussière microscopique. Venez découvrir ce qu'est l'univers qui nous entoure. Le conférencier pratique l'astronomie depuis 45 ans et a touché à plusieurs domaines de l'astronomie amateur au Québec et à l'étranger **Conférencier** : Denis Bergeron. **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée** : 2 heures **Participation min**(8); **max** (40)

Mercredi

Histoire de l'espace israélo-palestinien 13h00 à 16 h00 13 janv. au 17 mars = 142\$

Nous parcourerons l'un des conflits les plus complexes du XXe siècle, qui oblige à un rare effort de compréhension d'une histoire où tous les acteurs ont simultanément raison et tort à la fois et dans laquelle aucune solution ne semble possible, entraînant même l'humanité entière vers une catastrophe, sans commune mesure avec l'enjeu économique et politique d'un minuscule territoire. L'espace israélo-palestinien constitue un laboratoire de choix, pour l'étude de la tragédie humaine qui nous concerne tous, sur la surface du globe. Le formateur est professeur émérite de l'Université d'Ottawa. Il fut professeur titulaire au département d'histoire de l'Université d'Ottawa depuis 1970. **Matériel nécessaire**: Aucun **Formateur**: Dimitri Kitsikis **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée** : 10 sem. x 3h = 30h **Participation min** (15); **max** (36)

Le recul du français au Canada et au Québec (conférence) Merc. 20 janv. à 19h = 9 \$ (avant le 13 jan.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence aborde une question importante pour l'avenir de la langue française en Amérique du Nord. Le formateur a consacré beaucoup de temps à étudier l'évolution démographique du Québec et du Canada avec la rigueur associée à sa profession de mathématicien. Dans ses recherches démographiques, il a mis une emphase toute particulière pour chercher à cerner les implications de cette évolution démographique sous l'angle de la langue française. Le conférencier est professeur de mathématiques à l'Université d'Ottawa **Conférencier** : Charles Castonguay. **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée** : 2 heures **Participation min** (8); **max** (40)

Le papillon monarque : un phénomène de la nature (conférence) 17 fév. à 9h30 7 \$ (avant le 10 fév.) / 12 \$ (après date et non-membre)

Lors de cette conférence, nous aborderons la biologie du monarque et sa migration. Vous découvrirez l'état de l'évolution de la taille de la population de monarques hivernants. Le formateur partagera ses expériences de voyages éco-touristiques au Mexique, dans les quartiers d'hiver du monarque et vous relatara ses observations expliquant la fluctuations de la population de ce papillon. Le conférencier est spécialiste en environnement, auteur du *Guide d'identification des arbres du Canada* et a participé à plusieurs documentaires télévisuels sur le monarque. **Conférencier** : Jean Lauriault **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée** : 1.5 heures **Participation min**(8); **max** (40)

D'une pandémie à l'autre : la grippe de 1918-1919 (conférence) Mer. 24 fév. à 19h 9 \$ (avant le 17 fév.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Une nouvelle pandémie de grippe frappe l'humanité. Nous profitons de la tourmente actuelle pour effectuer un rappel de la grippe espagnole qui a fait des millions de morts, dont 50 000 au Canada, et infecté tous les continents. Nous verrons en particulier comment cette pandémie a touché l'Outaouais. Le conférencier est archiviste en chef à l'Université d'Ottawa et président de la Société d'histoire de l'Outaouais. Il est récipiendaire de nombreux prix liés au patrimoine. Il a participé à de nombreuses émissions radiophoniques et télévisuelles. **Conférencier** : Michel Prévost **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée**: 2h **Participation min** (8); **max**(35)

Culture générale



Mercredi (suite)

Histoire de l'Église - les temps modernes

9h30 à 11h30

24 mars au 28 avril

= 58\$

Depuis les Réformes majeures du XVI^e siècle, les derniers siècles de l'histoire ont été marqués par des révolutions scientifiques, politiques, sociales et culturelles qui ont obligé l'Église à s'ajuster et à préciser sa mission. À travers les nouveaux courants d'idées qui l'ont traversée, les personnages qui l'ont marquée, nous verrons son influence sur la civilisation et le comportement humain et comment, au concile Vatican II, elle redéfinit sa mission pour le monde d'aujourd'hui. Peut-on prévoir son avenir? Le formateur détient une maîtrise en culture religieuse et un baccalauréat en théologie. **Matériel nécessaire.**: Aucun. **Formateur** : J. Marcel Massie **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée** : 6 sem. x 2h = 12h **Participation min.** (8); **max.** (12)

Le choc identitaire et le deuil lié à l'immigration (conférence) Merc. 31 mars à 13h30 = 7 \$ (avant le 24 mars)/ 12 \$ (après date et non-membre)

Au moment où les immigrants tentent de s'établir dans leur nouvelle communauté et dans leur nouveau pays, ils font face à diverses situations, certaines fascinantes, d'autres sont parfois perturbantes et effrayantes. En étant conscients du fait qu'il est normal et courant d'éprouver diverses émotions associées à l'adaptation à une nouvelle société, parfois, au fil des ans, les immigrants sont en mesure de mieux vivre ces "hauts et bas" émotionnels. Le formateur est directeur du centre Accueil Parrainage Outaouais et a plus de 20 ans d'expérience dans différents domaines, dont l'accueil et l'intégration des immigrants. **Conférencier** : Bato Radzovic. **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée** : 1.5 heures **Participation min**(8); **max** (40)

Jos Montferrand : roi des forêts ou pilier des tavernes? (conférence) 7 avril à 19h = 15 \$ (avant le 31 mars)/ 19 \$ (après date et non-membre)

Lors de cette conférence-dégustation, nous en apprendrons plus sur Jos Montferrand, une figure légendaire dont la renommée dépasse largement les frontières de l'Outaouais. Venez découvrir, tout en dégustant quelques bières de la micro-brasserie *Brasseurs du Temps*, les diverses facettes de ce personnage fascinant de notre histoire et de notre folklore. Ce prix inclus une dégustation de 5 bières (format dégustation). Le conférencier est archiviste en chef à l'Université d'Ottawa et président de la Société d'histoire de l'Outaouais. Il est récipiendaire de nombreux prix liés au patrimoine. **Conférencier** : Michel Prévost **Lieu**: Brasseurs du Temps, 170, rue Montcalm - secteur Hull **Durée**: 2h **Participation min**(8); **max**(40)

Les chemins de Compostelle : comment s'y préparer? (conférence) 14 avril à 19h = 9 \$ (avant le 7 avril) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence s'adresse à toute personne intéressée par l'histoire des chemins de St-Jacques-de-Compostelle. Depuis 100 ans, des millions de personnes ont parcouru, en pèlerinage, les chemins de Compostelle. Pourquoi y sont-ils allés? Comment pouvons-nous nous préparer pour un tel projet? Le formateur est un passionné des chemins de St-Jacques et a marché le chemin à deux reprises et enseigne un cours à l'Académie **Matériel nécessaire**: Aucun. **Formateur** : Gilles Gélinas **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée** : 2h **Participation min.** (8); **max.** (40)

Judi

Georges Brassens ou quand la chanson épouse la poésie

13h00 à 16h00

28 janv. au 11 fév.

= 44\$

Ce cours s'adresse à tout amateur de chanson ou de poésie et portera sur la vie et l'œuvre poétique et chansonnière de Georges Brassens. Au menu, audition puis analyse littéraire de certains des textes les plus riches du répertoire de la chanson française. Le formateur partagera sa passion pour cet auteur-compositeur souvent méconnu, mais dont le nom s'inscrit de plus en plus parmi les incontournables de la poésie contemporaine d'expression française. Le formateur interprète l'œuvre de Brassens depuis 35 ans au Québec, en France et en Belgique. Il a participé à de nombreux ateliers de chanson dont les Rencontres de la chanson francophone **Matériel nécessaire.**: Dictionnaire de langue française. **Formateur** : Maurice Boyer **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée** : 3 sem. x 3h = 9h **Participation min.** (8); **max.** (30)

Culture générale



Jeudi(suite)

Le sens de l'engagement politique au XX^{ième} siècle (conférence) 4 mars à 19h00 = 9 \$ (avant le 25 fév.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Au cours des dernières années, malgré les enjeux politiques importants, la population démontre de moins en moins d'intérêt pour ce qui touche à la politique. Cette conférence, donnée par une personne ayant occupé un poste de ministre, vous donnera une vue de l'intérieur du milieu politique pour ainsi mieux comprendre tout le sens de l'engagement politique. Le formateur a été élu député au niveau provincial et a occupé divers postes au sein du cabinet ministériel du gouvernement Charest. Depuis, il est retourné à la pratique du droit et enseigne le droit à l'université d'Ottawa. **Formateur** : Benoit Pelletier **Lieu** : 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée** : 2h **Participation min.** (8); **max.** (40)

Vendredi

Histoire comparée de la Grèce et de la Chine 13h00 à 16 h00 15 janv. au 19 mars = 142\$

Il s'agira de faire une comparaison dans le temps, des deux plus grandes civilisations de la planète, sans lesquelles aucune société civilisée n'existerait et qui, au delà des différences de surface, nous prouve l'unité essentielle du genre humain car, au bout du compte, nous sommes tous Chinois et Grecs. Notre analyse ira, au-delà des contingences économiques, sociales, culturelles et religieuses, dans un brassage de géopolitique planétaire qui nous persuadera que l'infiniment grand du monde gréco-chinois, comparé à l'infiniment petit du monde israélo-palestinien, nous ramène à la même enseigne du destin de notre planète. Le formateur est professeur émérite de l'Université d'Ottawa. Il fut professeur titulaire au département d'histoire de l'Université d'Ottawa depuis 1970. **Matériel nécessaire**: Aucun **Formateur**: Dimitri Kitsikis **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée** : 10 sem. x 3h = 30h **Participation min** (15); **max** (36)

L'évolution (conférence) 12 mars à 9h30 = 9 \$ (avant le 5 mars.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence s'adresse à des personnes avides de nouvelles approches en matière de recherche dans le domaine des sciences humaines. L'objectif de la conférence consiste à présenter un point de vue différent sur le sujet à la lumière des données les plus récentes. Le formateur est un professeur retraité qui détient un doctorat en histoire. **Matériel nécessaire**: Aucun **Formateur**: Pierre Gosselin **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - Hull **Durée**: 2 heures **Participation minimum** (15); **maximum** (35)

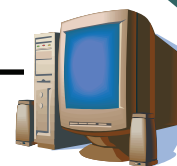
Le développement international tel qu'il devrait l'être 9h30 à 11h30 16 au 30 avril 31 \$

Ce cours s'adresse à toute personne intéressée par la question du développement international. Les thèmes abordés seront les suivants; les hauts et les bas du développement international de la fin de la deuxième guerre mondiale (1945) jusqu'aux années 1980. Les tendances actuelles en matière de développement international depuis les années 1980 en réponse aux échecs de ce qui a été fait précédemment. Comment devrait-il l'être à l'avenir? Le formateur est un professeur retraité qui détient un doctorat en histoire. **Matériel nécessaire**: Aucun **Formateur**: Pierre Gosselin **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - Hull **Durée**: 3 sem. X 2h = 6h **Participation min.** (15); **max.** (35)

L'influence du judaïsme et de la chrétienté sur l'islam (conférence) 23 avril à 9h30 = 9 \$ (avant le 16 avril) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence s'adresse à toute personne qui désire comprendre les parallèles entre les trois religions monothéiques. Vous aurez ainsi la chance d'en connaître plus sur le sujet vous permettant de mieux comprendre votre propre religion à la lumière des autres. Le formateur est un ancien professeur. Il est animateur de conférences. **Conférencier** : Hassan M. Eltaher. **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée** : 2 heures **Participation min.** (8); **max.** (40)

Informatique



Conférences - nouveaux fonctionnement: les conférences sont maintenant intégrées aux différents volets

Achat d'un ordinateur (conférence) Vendredi 12 fév. à 13h30 = 9 \$ (avant le 5 fév.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence-atelier s'adresse à ceux et celles qui veulent acquérir un ordinateur et se familiariser avec ses différentes composantes. Le participant pourra en apprendre davantage sur les notions de sécurité élémentaire, sur les différents logiciels de base ainsi que les sites importants pour se procurer un ordinateur. Le formateur a 15 ans d'expérience en technologie de l'information, dont 8 ans touchant la sécurité des systèmes informatiques. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formateur:** Charles Lafleur **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - Hull **Durée:** 2 heures **Participation min.(8); max. (20)**

Google, plus qu'un simple engin de recherche Mercredi, 18h30 à 20h30 10 fév. et 17 fév. = 36 \$

Ce cours permettra au participant de mieux connaître la suite Google. Le participant pourra se familiariser avec Google et les diverses possibilités offertes par ce logiciel; la recherche sur INTERNET, le portail Google, le courrier électronique, le partage de photographies, le partage de documents etc. Le formateur a 15 ans d'expérience en technologie de l'information dont 8 ans touchant la sécurité des systèmes informatiques. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formateur:** Charles Lafleur **Lieu:** Campus Louis-Reboul du CEGEP de l'Outaouais, 125, boul. Sacré Cœur- secteur Hull **Durée:** 2 sem. x 2h = 4h **Participation min(8); max(12)**

Initiation Excel 2007 Mardi, 18h30 à 20h30 30 mars au 20 avril = 68 \$

Le participant doit avoir des notions de base de Windows. Le cours s'adresse à toute personne ayant peu ou aucune connaissance de chiffrier électronique. Ce cours permettra au participant de se familiariser avec les notions de chiffrier électronique. Il pourra créer des chiffriers simples avec des opérations arithmétiques de base (addition, soustraction, multiplication et division). Il pourra personnaliser son chiffrier en modifiant les paramètres. Le formateur a 15 ans d'expérience en technologie de l'information, dont 8 ans touchant la sécurité des systèmes informatiques. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formateur:** Charles Lafleur **Lieu:** Campus Louis-Reboul du CEGEP de l'Outaouais, 125, boul. Sacré Cœur- secteur Hull **Durée:** 4 sem. x 2h = 8h **Participation min.(8); max. (12)**

Word 2007- initiation Jeudi, 18h30 à 20h30 1er avril au 22 avril = 68 \$

Le cours s'adresse à toute personne ayant peu ou aucune connaissance de traitement de texte. Ce cours permettra au participant de se familiariser avec les notions de traitement de texte et développer des habiletés dans la mise en forme d'un texte. Le participant pourra créer des textes simples. Il pourra se familiariser avec la mise en forme du texte. Il pourra également personnaliser son traitement de texte pour refléter ses préférences en modifiant les paramètres de base. Le formateur a 15 ans d'expérience en technologie de l'information, dont 8 ans touchant la sécurité des systèmes informatiques. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formateur:** Charles Lafleur **Lieu:** Campus Louis-Reboul du CEGEP de l'Outaouais, 125, boul. Sacré Cœur- secteur Hull **Durée:** 4 sem. x 2 = 8h **Participation min.(8); max. (12)**



TEMPÊTE DE NEIGE

LORSQU'ON ANNONCERA À LA RADIO OU À LA TÉLÉVISION QUE TOUTES LES ÉCOLES DE LA COMMISSION SCOLAIRE DES PORTAGES-DE-L'OUTAOUAIS SONT FERMÉES, L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS FERMERA ÉGALEMENT SES PORTES. POUR VÉRIFIER, TÉLÉPHONEZ AU 819 776-5052. SOYEZ TRÈS ATTENTIF!



Langues et lettres

Nouveau fonctionnement

COURS D'ESPAGNOL

Nouveau fonctionnement

Le cycle de formation s'étale sur 3 années et comporte 7 niveaux (débutant 1 et 2, intermédiaire 1,2 et 3, avancé 1 et 2) plus deux sessions de conversation/consolidation, «débutant» et «intermédiaire». Des activités culturelles sont prévues pour les avancés. **Un travail personnel à la maison** est tenu en compte; certains peuvent opter pour un niveau d'effort moindre qui se répercutera alors sur l'évaluation écrite de leur apprentissage que produira chaque enseignant. **Tout nouvel étudiant, autre que débutant, doit voir à obtenir une évaluation de son niveau de maîtrise lors de l'inscription en personne;** des changements de groupe peuvent s'avérer nécessaires pour une meilleure synergie. L'étudiant devra se procurer un manuel de cours, suivant les recommandations du professeur.

Pour plus d'info: 819 776-5052

Conférences - nouveau fonctionnement: les conférences sont maintenant intégrées aux différents volets

Lundi

Espagnol – débutant 2 A

Lundi, 9h00 à 12h00

18 janv. au 8 mars.

= 112 \$

Préalable : Espagnol débutant 1 ou équivalence. Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà quelques connaissances en espagnol. Les compétences orale et écrite seront mises à l'épreuve par des phrases subordonnées et à l'impératif. Des exercices de numération, d'expression des préférences alimentaires et de loisirs seront pratiqués. Le participant y apprendra le vocabulaire de base pour les voyages et les achats. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 20 \$ pour l'achat du manuel. **Formatrice:** Veronica Rojas, la formatrice a 17 ans d'expérience dans l'enseignement de l'espagnol. **Lieu:** Centre Yvon A. Grégoire, 70, boul. St-Joseph - secteur Hull **Durée:** 8sem. x 3h = 24h **Participation min.** (10); **max.** (12)

Espagnol – débutant 2 B

Lundi, 12h30 à 15h30

18 janv. au 8 mars

= 112 \$

Pour la description, voir ci-dessus: Espagnol-débutant 2 A

Espagnol - conversation intermédiaire

9h00 à 11h30

22 mars au 17 mai (congé 5 avril)

= 94 \$

Préalable : Espagnol intermédiaire 2 ou équivalence. Ce cours s'adresse à un groupe limité de 10 participants de niveau intermédiaire fort. L'objectif à atteindre est de continuer l'amélioration de sa capacité de conversation à partir de textes authentiques hispano-américains. Les participants seront invités à poser des questions de compréhension et aussi à répondre en exprimant des émotions, des désirs et des sentiments. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formatrice:** Dalia Mendoza Limón. La formatrice enseigne l'espagnol depuis 22 ans. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 8 sem. x 2.5h = 20h **Participation min** (8); **max** (10)

Mardi

Allemand intermédiaire 4

13h30 à 15h30

12 janv. au 16 mars (congé 26 janv. et 23 fév.)

= 76 \$

Préalable : Allemand intermédiaire 3. Ce cours permettra à l'étudiant de consolider les acquis du cours précédent ainsi que d'acquérir des structures plus complexes, comme le subjonctif, les propositions conditionnelles et le passif. Comme l'objectif est de s'exprimer en allemand oralement dans la vie quotidienne, vous rencontrerez un nombre de situations familières dans la vie de tous les jours. **Formatrice:** Elfi Herzogenrath. La formatrice enseigne l'allemand à des groupes de tout âge depuis plusieurs années. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 2h = 16h **Participation min**(8); **max** (12)



Langues et lettres

Mardi (suite)

Arabe - écriture et lecture de base 19h00 à 21h00 30 mars au 18 mai = 76 \$

Dans ce cours, vous pourrez explorer la culture et la langue arabe. Par une approche communicative, vous apprendrez les rudiments de l'alphabet, de la calligraphie, de la conversation et de la lecture. Ce cours est idéal pour toute personne désirant faire un voyage en Afrique du nord. Le formateur enseigne l'arabe des groupes de tout âge depuis plusieurs années. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 10\$ pour l'achat d'un cahier d'exercices. **Formateur:** Mohammed Allal. Le formateur a plus de 30 ans dans l'enseignement des langues et détient une Maîtrise en science de l'éducation et de la didactique des langues. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 2h = 16h **Participation min(8); max (12)**

Italien – 2 9h30 à 12h00 19 janv. au 9 mars = 94 \$

Préalable : Italien premier niveau. Ce cours s'adresse aux étudiants (-es) qu'ont suivi déjà les premiers rudiments de la langue. Ce niveau devrait amener les participants (-es) à parler et à se débrouiller facilement lors d'un voyage en Italie. Aux connaissances de la grammaire ce cours exigera la pratique des acquis et des mises en situation. Les participants (-es) doivent envisager une présence assidue et l'enseignant s'engage à les faire apprendre par le plaisir. **Matériel nécessaire:** Aucun. **Formateur:** Lorenzo Biasolo. Le formateur est détenteur d'une maîtrise et enseigne plusieurs matières, dont l'italien, depuis plus de 40 ans. Il enseigne actuellement au CEGEP. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 2.5h = 20h **Participation min.(10); max.(12)**

Turismo y gastronomía en el Peru 9h30 à 11h30 2 fév. au 16 mars (congé 23 fév.) = 58 \$

Préalable : Ce cours se donne en espagnol. El curso hara un recorrido por loslugares arqueologicos y destinos turisticos mas importantes del Peru, con informacion necesaria para quien quiera viajar al pais. El estudiante des curso conocera las raices de la gastro-nomia peruana, desde los produtos de los antiguos pobladores, antes de la conquista europea, la influencia de la cocina espanola y la arabe, asi como las inflencia africana, china y japonesa que han convertido al Peru en uno de los destinos gastronomicos mas activos de los ultimos anos en América Latina. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formateur:** Juan Miranda Sanchez. Le formateur a un B.A en anthropologie et il enseigne à l'université nationale autonome du Mexique (UNAM). **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 6 sem. x 2h = 12h **Participation min (8); max (12)**

Mercredi

Espagnol - débutant 1 9h00 à 12h00 20 janv. au 10 mars. = 112 \$

Ce cours s'adresse à toute personne ayant peu ou pas de connaissance de l'espagnol. Les capacités d'écoute et de parole seront mises à l'épreuve par des phrases simples. Des exercices de salutation, de présentation, de description seront pratiqués. Le participant y apprendra le vocabulaire de base pour les lieux, les objets familiers et l'heure et les dates. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 20\$ pour l'achat du manuel. **Formatrice:** Veronica Rojas, la formatrice a 17 ans d'expérience dans l'enseignement de l'espagnol. **Lieu:** Centre Yvon A. Grégoire, 70, boul. St-Joseph - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 3h = 24h **Participation min. (10); max.(12)**

Espagnol - débutant 2 C 9h30 à 12h00 24 mars au 12 mai = 94 \$

Pour la description, page 21, Espagnol—débutant 2 A **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 20 \$ pour l'achat du manuel. **Forma-trice:** Esmeralda Beltran. La formatrice détient un Baccalauréat en langue et littératures hispaniques et est professeure d'espagnol. **Lieu:** Domaine des Trembles, 250 boul. St-Raymond - secteur Hull. **Durée:** 8 sem. x 2.5h = 20h **Participation min. (8); max. (12)**

Espagnol - conversation intermédiaire 13h00 à 15h30 20 janv. au 10 mars = 94 \$

Pour la description, voir Espagnol — conversation intermédiaire, page 21. **Formatrice:** Esmeralda Beltran. La formatrice détient un Baccalauréat en langue et littératures hispaniques et est professeure d'espagnol **Lieu:** Domaine des Trembles, 250, boul. St-Raymond - secteur Hull. **Durée:** 8 sem. x 2.5h = 20h **Participation min (8); max (10)**

Langues et lettres

Mercredi (suite)

Italien – premier niveau

9h30 à 12h00

24 mars au 26 mai (congé 7 avril et 12 mai)

= 94 \$

Ce cours s'adresse à tous ceux qui recherchent le plaisir d'apprendre en s'amusant et qui visent la persévérance dans la fréquentation du cours. L'objectif du cours se concrétise dans la présentation des rudiments de la langue afin d'être capable d'exprimer ses besoins et ses sentiments lors d'un voyage en Italie ou tout simplement d'en connaître un peu plus sur cette belle langue mélodieuse et chantante. **Matériel nécessaire:** Aucun. **Formateur:** Lorenzo Biasolo. Le formateur est détenteur d'une maîtrise et enseigne plusieurs matières, dont l'italien, depuis plus de 40 ans. Il enseigne actuellement au CEGEP. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 2.5h = 20h **Participation min.**(10); **max.**(12)

Jedi

Espagnol - intermédiaire 1

13h00 à 15h30

21 janv. au 11 mars / 25 mars au 13 mai

= 94 \$

Préalable : Espagnol débutant 2 ou équivalence. Ce cours s'adresse à toute personne ayant une base des connaissances orale, écrite et de compréhension de l'espagnol. Les capacités d'élocution, de même que de construction de phrases à l'imparfait et au passé simple seront mises à l'épreuve. Des exercices de lecture au passé, d'explications touristiques, de conversation téléphonique et de verbes irréguliers sont prévus. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 20 \$ pour l'achat du manuel. **Formatrice:** Esmeralda Beltran. La formatrice détient un Baccalauréat en langue et littératures hispaniques et est professeure d'espagnol. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 2.5h = 20h **Participation min.** (10); **max.** (12)

Espagnol - intermédiaire 2

9h30 à 11h30

21 janv. au 11 mars

= 76 \$

Préalable: Espagnol intermédiaire 1 ou équivalence. Ce cours s'adresse à toute personne qui maîtrise bien les bases de l'oral, de l'écrit dans la compréhension de l'espagnol et fait une bonne utilisation des locutions idiomatiques. Les capacités naturelles d'élocution et d'écriture, dans l'utilisation des verbes aux trois temps passés de l'indicatif, ainsi que la distinction entre le passé simple, l'imparfait et le passé composé, seront perfectionnés. Des exercices de narration et de description sont prévus. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 20 \$ pour l'achat du manuel. **Formatrice:** Esmeralda Beltran. La formatrice détient un Baccalauréat en langue et littératures hispaniques et est professeure d'espagnol. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 8 sem. x 2h = 16h **Participation min.**(8); **max.**(12)

Espagnol - conversation avancé

13h00 à 15h30

25 mars au 13 mai

= 94 \$

Préalable : Espagnol avancé 2 ou équivalence. Ce cours s'adresse à un groupe limité de 10 participants de niveau avancé fort. L'objectif à atteindre est l'amélioration de sa capacité de conversation suivant la norme grammaticale standard. Le contenu et les activités sont négociables au début du cours. La formatrice enseigne l'espagnol depuis 22 ans. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 30\$ pour l'achat du manuel *Vamos a hablar*. **Formatrice:** Dalia Mendoza Limón **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** 8 sem. x 2.5h = 20h **Participation min.** (8); **max.** (10)

Club de lecture

9h30 à 11h30

8 janv., 5 fév., 5 mars, 9 avril, 7 mai et 4 juin (inscription obligatoire)

= **GRATUIT**

Cette activité s'adresse à toute personne aimant la lecture et qui désire échanger ses trouvailles avec d'autres membres de l'Académie. Il s'agit d'un groupe d'appréciation et d'échange sur des parutions littéraires. Le groupe se rencontre habituellement le 1^{er} vendredi de chaque mois. Les participants doivent avoir lu le livre prévu avant la date choisie.

Liste des livres choisis: « Le figuier sur le toit » de Marguerite Anderson (rencontre du 8 janv.);

« Neige » de Orhan Pamuk (rencontre du 5 fév.);

« L'ombre du vent » de Carlos Ruiz Zafón (rencontre du 5 mars);

« Le week-end » de Bernard Schlink (rencontre du 2 avril);

« La voleuse de livres » de Markus Zusak (rencontre du 7 mai);

« Telle mère, quelle fille » de Sophie Thibault et Monique Larouche-Thibault); **Participation Max :** (30)



Vendredi (suite)

Espagnol - intermédiaire 3 9h30 à 12h00 26 mars au 21 mai (congé 2 avril) = 94 \$

Préalable: Espagnol intermédiaire 2 ou équivalence. Ce cours s'adresse à toute personne qui maîtrise bien les bases de l'oral, de l'écrit dans la compréhension de l'espagnol et fait une bonne utilisation des locutions idiomatiques. Les capacités naturelles d'élocution et d'écriture, dans l'utilisation des verbes aux trois temps passés de l'indicatif, ainsi que la distinction entre le passé simple, l'imparfait et le passé composé, seront perfectionnés. Des exercices de narration et de description sont prévus. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ 20 \$ pour l'achat du manuel. **Formatrice:** Dalia Mendoza Limón. La formatrice enseigne l'espagnol depuis 22 ans. **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 8 sem. x 2.5h = 20h **Participation min. (8); max. (10)**

Café espagnol 9h30 à 11h30 29 janv. 26 fév., 26 mars et 21 mai Chaque session = 9 \$ membre / 14 \$ non membre

Café con aroma de español “: Será un encuentro de participación abierta que tiene como finalidad fomentar en los alumnos el gusto por el español, despertar el interés por el conocimiento de la cultura latinoamericana y promover el lenguaje escrito como medio de creación y comunicación. Nuestra intención, con la literatura, es promover la reflexión y el análisis a través de las palabras con el fin de aportar al alumno, tanto un enriquecimiento léxico como una mejor comunicación en español.

“Café avec arôme d'espagnol”: Ce sera une rencontre de participation qui a pour but de favoriser entre les participants le goût pour l'espagnol, réveiller l'intérêt pour la connaissance de la culture latino-américaine et promouvoir le langage écrit comme moyen de création et communication. Notre intention, avec la littérature, est aussi de promouvoir la réflexion et l'analyse à travers le mot afin d'apporter à l'élève tant un enrichissement lexical qu'une meilleure communication en espagnol. Le formateur détient un B.A en anthropologie et il enseigne à l'université nationale autonome du Mexique (UNAM) **Café sur place. Animateur:** Juan Miranda Sanchez **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée:** Chaque café = 2h **Participation min. (8); max. (20)**

Histoire de la poésie québécoise – Fin XIX, début XX (conférence) 9h30 à 11h00 26 mars
7\$ (avant le 19 mars) / 12\$ (après date et non-membre)

Cette conférence s'adresse aux mordus des mots, de littérature et de poésie québécoises. À travers le large éventail et l'évolution des œuvres des poètes de ce temps, on découvrira les mouvements qui sous-entendent la création poétique. Émile Nelligan et Anne Hébert en sont les figures dominantes. La formatrice a plusieurs publications à son actif, en plus d'avoir suivi plusieurs cours de littérature et de langue dans le cadre d'une spécialisation en lettres françaises de l'Université d'Ottawa. **Matériel nécessaire :** Aucun **Formatrice:** Claire Desjardins **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 1.5 h **Participation min. (8); max. (30)**

Historia de la region andina: de las culturas pre-incas hasta la conquista. 9h30 à 11h30 9 avril au 7mai = 45 \$

Préalable : Ce cours se donne en espagnol. Este curso permitira tener una vision del proceso historico en la region andina que abarcan aproximadamente 4 mil anos de historia protagonizada por grupos culturales como Caral, Chavin, Mochica, Nasca, Tiahuanaku, Wari, Chimu que constituyeron la sintesis cultural andina que llego a su maxima expresion con lo que conocemos como el Imperio de los Incas y su capital Macchu Picchu. **Matériel nécessaire:** Aucun **Formateur:** Juan Miranda Sanchez. Le formateur a un B.A en anthropologie et il enseigne à l'université nationale autonome du Mexique (UNAM). **Lieu:** 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée:** 5 sem. x 2h = 10h **Participation min (8); max (12)**

Les nouvelles de l'Académie - Soyez informés! Soyez à l'affût!

Tous les mardis, lisez « Les nouvelles de l'Académie » à partir de votre boîte de messagerie courriel. Vous y trouverez toute l'information pertinente et à jour sur les dates importantes à retenir et les activités et événements à venir. Les rappels et les dates limites d'inscription s'y trouvent... et plus encore. **Si vous ne recevez pas ce message, communiquez avec nous afin de vérifier les informations que nous avons à nos dossiers.**



Conférences (autres)



Programme d'aide à l'apprentissage au transport en commun Lundi 18 janv. 9h30 = (inscription obligatoire) = **GRATUIT**

Cette formation s'adresse à une clientèle retraitée désirant se familiariser avec le réseau de transport en commun de la STO. L'objectif est de faire un premier pas afin de développer l'autonomie nécessaire qui permettra de monter à bord des autobus de la STO pour se rendre à des activités de vie courante et ce, beau temps, mauvais temps. La formation est axée sur l'aspect pratique (planification des déplacements, identifications des lignes d'autobus, techniques de repérages etc.) et comprendra une sortie en autobus. **Conférencier** : Bénévole de l'ARO ainsi qu'une représentante de la STO. **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée**: 3h **Participation minimum** (8); **maximum** (30)

Emprunter pour investir : pourquoi emprunter est-il payant? Merc. 3 fév. 9h30 = 9 \$ (avant le 27 janv.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Pourquoi est-il payant d'emprunter pour investir? Lors de cette conférence, vous pourrez en connaître davantage sur les marchés boursiers, les types d'investissement, les règles fiscales et sur le fonctionnement des emprunts. **Conférencier** : représentant de la Caisse de Hull **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull **Durée**: 2h **Participation minimum** (8); **maximum** (40)

L'émission de billets de banque et de pièces de monnaie Mardi, 9 fév. à 19h = 9 \$ (avant le 2 fév.) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence abordera les questions suivantes: quelles institutions sont responsables de cette tâche? Quels sont les coûts? Est-ce profitable? Doit-on retirer les pièces de 1c et de 5c? Doit-on remplacer les billets de 5\$ par une pièce de 5\$? Est-ce que le gouvernement fédéral nous informe bien sur le choix des dénominations pour les pièces et les billets de banque? À long terme, verra-t-on disparaître l'usage de billets de banque et de pièces de monnaie? Le conférencier est économiste avec 30 ans d'expérience à la Banque du Canada. **Conférencier** : Jean-Pierre Aubry **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée**: 2h **Participation min.** (8); **max.** (35)

Atelier de prévention contre le vol d'identité Vendredi, 19 mars à 9h30 = 9 \$ (avant le 12 mars) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence s'adresse à toute personne intéressée à se protéger contre le vol d'identité, de cartes de crédit et des faux billets. Vous apprendrez des méthodes pour vous prémunir contre le vol d'identité, comment reconnaître de faux-billets et saurez comment réagir, si malgré les précautions, vous devenez une victime. La conférencière est une coordonnatrice des services aux visiteurs et une guide au Musée de la monnaie de la Banque du Canada. **Conférencière** : Louise-Anne Laroche **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée**: 2h **Participation minimum** (8); **maximum** (35)

20 leçons tirées des récentes politiques publiques canadiennes Mardi, 13 avril à 19h = 9 \$ (avant le 6 avril) / 14 \$ (après date et non-membre)

Cette conférence abordera les sujets suivants: la gestion de la politique monétaire (contrôle de l'inflation), l'endettement des gouvernements, la redistribution des revenus (incluant l'aide au moins nantis), le développement régional, la gestion à trois paliers d'administration publique, la gestion des programmes et de projets, la gestion dans un contexte de développement durable, la gestion des risques et des crises, la transparence et l'imputabilité et la fiabilité des analyses économiques et des analyses coûts-bénéfices. Le conférencier est économiste avec 30 ans d'expérience à la Banque du Canada. **Conférencier** : Jean-Pierre Aubry **Lieu**: 331, boul. Cité-des-Jeunes - secteur Hull. **Durée**: 2h **Participation minimum** (8); **maximum** (35)



TEMPÊTE DE NEIGE



LORSQU'ON ANNONCERA À LA RADIO OU À LA TÉLÉVISION QUE TOUTES LES ÉCOLES DE LA COMMISSION SCOLAIRE DES PORTAGES-DE-L'OUTAOUAIS SONT FERMÉES, L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS FERMERA ÉGALEMENT SES PORTES. POUR VÉRIFIER, TÉLÉPHONEZ AU 819 776-5052. SOYEZ TRÈS ATTENTIF!



Activités thématiques



Whist militaire

\$\$ Prix en argent \$\$

Vendredi 15 janvier à 13h30—au Domaine des Trembles

Vendredi 12 février à 13h30—à la Cabane



Coût : 5 \$

Vendredi 9 avril à 13h30— au Domaine des Trembles

Vendredi 14 mai à 13h30—à la Cabane



Informations : Gisele Bisson (819 771-6932) Inscription au bureau de l'Académie



Covoiturage possible sur demande pour vous rendre à la Cabane et/ou au Domaine des Trembles

Dîners mensuels

Une occasion très populaire d'échanger entre amis de l'Académie,
tous les 2^e vendredis du mois à 11h30.

Coût : votre repas

Inscription et réservation une semaine avant la date,
auprès de Denyse Thibert (819) 771-2282 ou après le
8 janvier, (819) 246-8362.

DATES À RETENIR!

8 janvier 2010— Le Zen d'Asie,
651 boul. St-Joseph (secteur Hull)
12 février — Chez Georges, 755 boul. St-
Joseph (secteur Hull)
12 mars — Palais Grec , 729, boul. St-
Joseph (secteur Hull)
9 avril — Chez Madison's, 740 boul. Ma-
loney (secteur Gatineau)
14 mai — La Station, 611, boul. St-Joseph
(secteur Hull)
11 juin — L'Orée du bois, 15, Chemin
Kingsmere, Chelsea



Attache ta tuque
on s'en va
à la cabane à sucre!

Sucrerie Le Palais Gommé

562, ch. Doherty, L'Ange-Gardien

**Coût : 16,50 \$ (avant le 10 mars)
21\$ (après cette date et non-membre)**

Mercredi 17 mars

Au Menu:

Repas traditionnel , tire d'érable,
et divertissement musical.

Inscriptions : au bureau de
l'ARO avant le 10 mars

Départ de la Cabane à 11h
(repas à 11h30)

Sorties culturelles et sorties sociales

Inscrivez-vous à l'avance et profitez d'un rabais sur le coût des activités de l'Académie. Surveillez les dates!!



SOUPER DE DORÉ

Vendredi 2 avril à 17 h

À la légion canadienne - 135, rue Eddy (secteur Hull)
SOUPER ET SOIRÉE DANSANTE au son des années 60-70

Menu: doré, salade, riz, dessert et café

Coût: 13 \$ MEMBRE

Inscription: au bureau de l'ARO (avant le 27 mars et le 29 mai)
(MAX: 50 PERSONNES)



Covoiturage possible sur demande pour vous rendre à la Légion canadienne

Théâtre Arobas

Le Théâtre AROBAS, la troupe communautaire de l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO), a décidé de présenter, pour son fidèle public, sa sixième édition. Le spectacle comprendra un collage de monologues et de courtes pièces.. Quinze interprètes, membres de l'ARO, camperont de personnages vivant diverses expériences de vie.

Vous rencontrerez alors un homme qui aimerait bien faire un plongeon spectaculaire dans une piscine, mais qui hésite, une dame aux prises avec le besoin obsessionnel de faire des achats et une autre qui suit des cours de français pour impressionner sa sœur. Vous serez témoin de l'importance de bien s'identifier pour réclamer une lettre au bureau de poste. Deux personnes âgées partageront avec vous les émotions qu'elles ressentent à l'idée de quitter leur demeure pour aller habiter dans une résidence. Vous aurez aussi la description de ce qu'est une employée modèle. Et, pour le tout, il y aura présentation d'un conte fantastique.

Le Théâtre AROBAS se produira au
Théâtre de l'île (1, rue Wellington, - secteur Hull)
Jeudi 15 avril à 20 h
Vendredi 16 avril à 20 h
Samedi 17 avril à 20 h
Dimanche 18 avril à 14 h

Coût: 10 \$



Il sera maintenant possible de retenir ses places désignées en personne, par téléphone et par internet. Paiements acceptés : comptant, cartes de crédit ou de débit aux différents points de vente.

Renseignements : Académie des retraités 819-776-5052 et Ovation 819 595-7455

Points de vente : Théâtre de l'île (1 rue Wellington), Centre culturel du Vieux Aylmer (120, rue Principale), ou à la billetterie de la salle Jean-Després (Maison du citoyen, 25 rue Laurier), www.ovation.qc.ca

Sorties culturelles et sorties sociales

méchoui

Vendredi 28 mai à 12h

- Départ à 11h 15 de la Cabane - en-bois-rond.
- Max. 50 participants

Coût : 55 \$

- (taxes et services inclus)
- Info : (819) 776-5052
- Inscription au bureau de l'ARO avant le 14



Vous êtes invités à une table champêtre. Venez goûter la gastronomie régionale à

La Ferme du terroir,

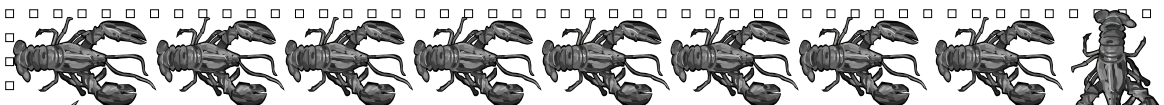
796, ch. Fogarty, Val-des-Monts

Menu 5 services:

Canapés mousse de foie d'agneau, Potage de saison et pain frais de la boulangerie artisanale Val-des-Monts, agneau à la broche et 4 plats d'accompagnement, le tout servi à volonté. (Pilaf de riz, riz sauvage, salade César, salade Grecque et choix du chef), Desserts, tartelette à l'érable, thé, café, tisane.

Apportez votre bière ou votre vin!

Covoiturage possible sur demande pour vous rendre à la Ferme du terroir



SOUPER DE HOMARD Samedi 5 juin



Au Patro d'Ottawa 33, rue Cobourg, Ottawa

Coût: A déterminer selon le prix du marché

Inscription avant le 21 mai au bureau de l'ARO

Au menu:

5 homards par personne,
hors-d'œuvre,
salade, riz,
crudités,
dessert et café.



éco ★ Odyssée Labyrinthe d'eau

Une expérience unique au cœur de la nature!

- D'une durée d'environ 2 heures, l'excursion **La Balade** consiste à suivre des indications simples sur le site, afin de contempler toutes les facettes du labyrinthe que vous naviguez en pédalo.

Mercredi 9 juin - 10h

Eco-Odyssée

52, Chemin des Sources

La Pêche (secteur Wakefield)

Prix : À déterminer ultérieurement

Inscriptions au bureau avant le 28 mai

Covoiturage possible sur demande pour vous rendre à Eco-Odyssée

Sorties culturelles et sorties sociales



15^E TOURNOI ANNUEL DE GOLF DE L'ACADÉMIE



Au profit des projets:

Persévérance scolaire et jeunes de milieux défavorisés

Jeudi 10 juin au club de golf Kingsway

Départ: 11h (meilleure balle « shot-gun »)

Places limitées - 144 joueurs

Inscrivez-vous vite! Réservez votre quatuor rapidement!

90 \$ par personne (golf, voiturette et souper)

35 \$ souper seulement

Inscription et informations au bureau
de l'ARO : 819-776-5052



Vous avez des activités ou sorties à proposer?

Faites-nous parvenir vos suggestions
au 819 776-5052 ou par courriel
aro2.mpicard@videotron.ca

souper gastronomique

Centre de formation professionnelle



Coût : À déterminer

Mercredi 16 juin - 18h

- Nous vous invitons à venir vivre une expérience gastronomique unique au restaurant école, « la Table des Trois Vallées », en vous rappelant toujours que les élèves qui vous accueillent sont en formation pour développer leurs compétences professionnelles.
- Menu : Choix de table d'hôte de quatre services ou à la carte.

□ Inscription au bureau de l'Académie avant le 9 Juin.

Informations au 819 776-5052

Covoiturage possible sur demande pour vous rendre à Buckingham- départ de la Cabane à 17h30

À venir — cours et activités

Cours de cuisine...

Ca vous intéresse??
Soyez attentifs aux suggestions
du chef Thierry Deletrez
pour 2010
Plus de détails dès le 18 janvier

Club espagnol...

Rencontres de conversation en
espagnol (niveau avancé) en petit
groupe.
- Variété de thématiques
Plus de détails dès janvier.

Aquaforme...

Dès janvier à l'UQO
Les cours débuteront en janvier.
**Plus de détails dès le 1er
décembre.**

Conférences à venir...

- L'abus de médicaments et la
toxicomanie chez les aînés.
- Les marches boursières; évolution
des marchés depuis 2009
Plus de détails en janvier 2010

Voyages 2010

Vous voulez voyager sans soucis, dans un environnement francophone, en agréable compagnie et avec un nombre de passagers limité ? Joignez-vous à un de nos voyages de groupe. Mais n'oubliez pas que les groupes se complètent plusieurs mois à l'avance. Vous pouvez communiquer sans tarder avec la personne responsable des renseignements et, surtout, venir à la rencontre gratuite d'information. Parents et amis sont bienvenus.

Programme 2010

L'Égypte - circuit au pays des pharaons - 7 au 22 avril 2010

Renseignements: Julie Trotier 819 595-4775

Séjour en Sicile - 4 au 25 mai 2010

Renseignements: Voyages Lorraine 819 771-0888

Circuit en Alsace et en Allemagne - septembre 2010

Renseignements : André Lapierre 819 243-3255 / lapber@sympatico.ca

Rencontre d'information : **Vendredi, 26 février 2010, à 9h30** à la Cabane-en-bois-rond.

Aperçu 2011:

Avril : Séjour en Espagne

Mai : Angleterre, Écosse, Irlande (circuit)

Juin : Croisière en Russie (circuit)

Octobre : Maroc (circuit)

Les dates des rencontres d'information et des voyages seront annoncées dans un programme ultérieur.

À noter que le nombre de passagers des circuits est limité

« L'ARO se dégage de toute responsabilité quant à tout inconvénient, perte ou dommage prétendument subi et résultant d'un des voyages proposés, vous invitant sur cet aspect à vous adresser directement à l'agence de voyages. »



Le bénévolat à l'Académie

L'existence de l'Académie dépend en grande partie de la participation bénévole de ses membres. Grâce à ceux-ci, l'Académie peut offrir un programme d'activités variées et originales. L'Académie propose aussi des activités de bénévolat appuyant d'autres organismes pour tous ceux qui désirent mettre à profit leur expérience ou leurs connaissances. Pour obtenir plus de détails sur nos activités de bénévolat ou pour poser votre candidature à l'un de nos comités, veuillez communiquer avec nous au 819 776-5052. Nous vous invitons également à proposer de nouveaux projets de bénévolat.

L'Académie propose deux options de bénévolat à ses membres

LES COMITÉS DE L'ACADÉMIE

Comités d'activités

Comité Activités communautaires	(géré par l'administration)
Comité Activités sociales et culturelles	(Pierre Forget à la présidence)
Comité Éducation et culture	(Paul-André Collin à la présidence)
Club de voyages	(Françoise Houle à la présidence)

Comités de soutien

Comité Bénévolat	(géré par l'administration)
Comité Communication	(Présidence, poste vacant)
Comité Finances	(Bernard Roy à la présidence)
Conseil d'administration	(Gisèle Bisson à la présidence)

LE BÉNÉVOLAT DANS LA COMMUNAUTÉ

Volet générationnel « Grands-parents d'un jour »

Fête de Noël

Responsable : Murielle Bouchard (819 682-3012)

Depuis 2000, l'Académie s'est engagée à soutenir des organismes de charité de la région de l'Outaouais en contribuant à la qualité de vie des enfants défavorisés. L'activité (en décembre) consiste à organiser une fête pour les enfants démunis et leurs parents. L'Académie leur offre un livre neuf et un repas de Noël.

Magasin Partage

Responsable : Murielle Bouchard (819 682-3012)

Le Magasin Partage (au mois d'août) a pour but d'aider les familles de l'Île de Hull qui sont dans le besoin à se procurer les articles scolaires à prix réduit. L'implication des bénévoles est d'accueillir les familles et d'amuser les enfants en les faisant dessiner, bricoler ou en jouant aux cartes. L'Académie leur offre un livre pour le début des cours.

Lire et faire lire

Responsable : Maryse Rastelli (819 771-0383)

Donner le goût de la lecture aux enfants de la maternelle, 1^{re} et 2^e année du primaire et établir des liens entre les générations, voici les deux buts du mouvement « Lire et faire lire ». Chaque bénévole s'engage pour une durée de huit semaines consécutives, à raison d'une heure par semaine, à lire des histoires, des contes et à discuter avec un groupe de 3 à 5 enfants de l'école primaire de son quartier.

Motivation jeunesse

Responsable : Jean Pierre Loiselle (819 595-1267)

Cette activité a pour but de créer des liens significatifs entre des jeunes de 15 à 18 ans et des retraités afin de permettre l'échange et le partage d'expériences qui pourront aider ces jeunes ados. Au travers des discussions animées, sur des thèmes choisis (Ex. le bonheur...le marché du travail... l'amour...etc.) les jeunes et les moins jeunes partagent leurs forces et leurs limites et, surtout, apprennent à se connaître et à se respecter.

Volet culturel / multiculturel

Solidarité internationale

Responsable : Sonia L'Italien (819 246-0494)

C'est en 2002 que fut lancée l'idée de former un groupe de travail explorant des pistes pour faire du bénévolat relié à la coopération internationale, pour de courtes périodes, tant à l'étranger qu'ici au pays. Partage entre nous et avec des invités que la coopération et la solidarité internationales interpellent; discussion, notamment sur la mondialisation et le commerce équitable ; échanges de connaissances, d'expériences et d'idées telles que la façon de vivre la solidarité internationale tout en restant chez soi. Si cela vous intéresse, joignez-vous au groupe et venez rencontrer nos invités et échanger avec eux. Rencontres Jeudi le 28 janvier, 4 mars et 15 avril à 9h30 au Patro d'Ottawa, 40, rue Cobourg (près de St-Patrick).

Théâtre AROBAS

Responsable : Micheline Lalonde (819 246-1909)

Le Théâtre AROBAS a pour objectif principal de permettre aux personnes âgées, dans une atmosphère de camaraderie, de s'épanouir en pratiquant l'art théâtral comme loisir culturel. Les activités reliées à sa production annuelle comprennent des rencontres de travail pour choisir le texte et pour discuter de questions comme les costumes, le maquillage et les accessoires. Le calendrier comporte aussi des séances de répétitions. Le but ultime est de produire un spectacle et de le présenter au grand public, et d'éviter ainsi l'isolement des aînés.

Merci à nos commanditaires



Desjardins
Caisse de Hull



Académie des retraités de l'Outaouais

Cabane-en-bois-rond

331, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull), Québec J8Y 6T3

Téléphone: 819 776-5052

Télécopieur: 819 777-5090

(Message informatisé seulement)

Courriel : aro2@videotron.ca

Site Internet: www.academiedesretraites.ca

LIGNE INFO 819 776-9955

LA PROMOTION « AMÈNE UN AMI » CONTINUE

Amenez **un ami** à s'inscrire comme **NOUVEAU** membre à l'Académie des retraités et obtenez **50% de réduction** sur le coût de votre carte de membre. Amenez **deux nouveaux amis** et recevez votre carte de membre **gratuitement**.



Différents endroits où ont lieux nos cours et conférences



Centre communautaire Bisson /
Salle polyvalente
Entrée rue Thérien, Gatineau (secteur Hull)

Centre communautaire Laurent-Groulx
1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)

Domaine des Trembles
250, boul. St-Raymond, Gatineau (secteur Hull)

Centre communautaire Yvon-A. Grégoire /
Salle polyvalente
70, boul. Saint-Joseph, Gatineau (secteur Hull)

Centre communautaire du Plateau /
Salle polyvalente
145, rue de l'Atmosphère, Gatineau (secteur Hull)